大师经典

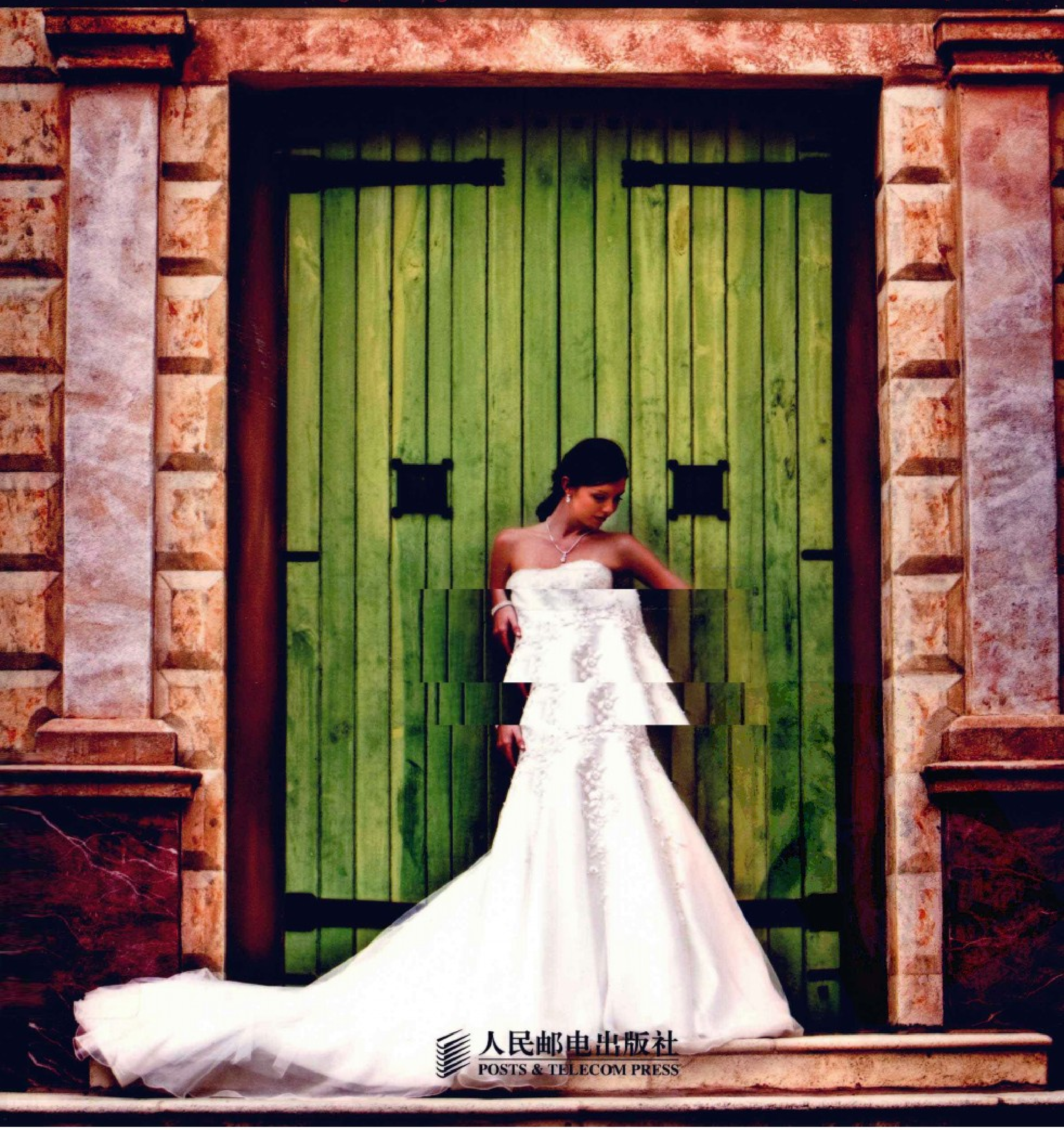
跟随大师 迈向专业

专业婚纱摄影师必备视觉参考

婚纱摄影美姿精选Pose500

500 Poses for Photographing Brides A Visual Sourcebook for Professional Digital Wedding Photographers

[美] 米歇尔·珀金斯 著 许瑗玲 译



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

创新灵感来源，最佳摆姿设计，完美新娘造型呈现

本书集合了世界重量级婚纱摄影师设计的各式新娘摆姿，为无数专业摄影师提供了丰富的视觉盛宴和源源不断的拍摄灵感。如果你正在为某个新娘的造型或者外景拍摄场地的选择犯难，何不翻翻这本书，选择一些你喜欢的摆姿，并以你喜欢的方式去拍摄。如果你在寻找新鲜的血液来注入陈旧的摆姿设计，书中多款新娘造型一定有一款正中你下怀，尝试着让新娘运用其中的摆姿，寻找最适合她们的表现方式。想要从每天不断反复的摆姿中创新着实不易，而帮助我们脱离窠臼的往往是一个个灵感凸显的瞬间。书中大量的靓照正是这无数灵感之光的聚合。

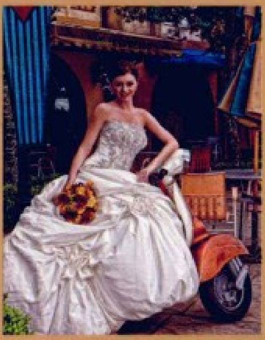
本书将告诉你：

· 为影棚拍摄和实景拍摄激发富有启发性的灵感；

· 头肩部、腰部、四分之三像以及全身像时尚美姿视觉参考；

· 荟萃古典、自然、时尚风格摆姿造型；

· 演绎示范完美的站姿、坐姿和倚靠摆姿。



感谢以下摄影师为本书提供图片：

Marcus Bell
Doug Box
Mark Chen
Dave 和 Quin Cheung
Tracy Dorr
Rick Ferro
Deborah Lynn Ferro
Jeff 和 Kathleen Hawkins
Kevin Jairaj
Kevin Kubota
Huy Nguyen
Srinu 和 Amy Regeti
Dawn Shields
Jeff Smith
Cherie Steinberg Cote
Damon Tucci
Riccis Valladares
Marc Weisberg
Jeffrey 和 Julia Woods

米歇尔·珀金斯（Michelle Perkins）

是一位专业摄影师，同时她也是设计师和作者。珀金斯定期给《Rangefinder》和《AfterCapture》杂志投稿，并且她还给《PC Photo》和《Metropolitan Bride》杂志撰稿。另外，她也是许多人像摄影书籍的作者，其中包括这本《婚纱摄影美姿精选Pose500》，以及《欧美时尚摆姿精选Pose500》。

装帧设计：胡萍丽

分类建议：艺术 / 摄影
人民邮电出版社网址：www.ptpress.com.cn、

ISBN 978-7-115-24421-5

ISBN 978-7-115-24421-5
定价：49.00 元

跟随大师 迈向专业

婚纱摄影美姿精选Pose500

[美] 米歇尔 · 珀金斯 著 许瑗玲 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（C I P）数据

婚纱摄影美姿精选Pose500 / （美）珀金斯著 ; 许瑗玲译. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2011.4
ISBN 978-7-115-24421-5

Ⅰ. ①婚… Ⅱ. ①珀… ②许… Ⅲ. ①人像摄影—世界—现代—摄影集 Ⅳ. ①J433

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第228829号

版权声明

500 Poses for Photographing Brides: A Visual Sourcebook for Professional Digital Wedding Photographers
Copyright © 2010 by Michelle Perkins
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, by photocopying, recording or otherwise, without the prior permission in writing from Amherst Media, Inc. CHINESE SIMPLIFIED language edition published by POSTS & TELECOMMUNICATIONS PRESS Copyright ©2011.
本书中文简体版由美国芝加哥评论社独立出版集团（IPG）授权人民邮电出版社独家出版。
未经出版者书面许可，不得以任何方式复制或抄袭本书内容。
版权所有，侵权必究。

内 容 提 要

本书汇集了众多世界级优秀婚纱摄影师的知名作品，是专业婚纱摄影师必备的视觉参考。通过阅读本书，摄影师能从中挑选出适合不同客户喜好风格的摆姿案例，获取创作的灵感，从而在指导客户拍摄时摆出充满感染力的姿势，令最终新娘人像摄影作品表现出更多新颖的视觉元素，创作出令人拍手称赞的不凡之作。

本书适合婚纱婚礼摄影师、人像摄影师，以及摄影爱好者参考和收藏。

婚纱摄影美姿精选 Pose500

◆ 著　[美]米歇尔·珀金斯
译　许瑗玲
责任编辑　李　际
执行编辑　刘　祺

◆ 人民邮电出版社出版发行　北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编　100061　电子函件　315@ptpress.com.cn
网址　http://www.ptpress.com.cn
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本：889×1194　1/16
印张：7.5
字数：268 千字　2011 年 4 月第 1 版
印数：1 - 4 000 册　2011 年 4 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号　图字：01-2010-4008 号

ISBN 978-7-115-24421-5

定价：49.00 元

读者服务热线：(010)67132705　印装质量热线：(010)67129223
反盗版热线：(010)67171154
广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号

前　言

讨巧的姿式、吸引人的摆姿是拍摄成功人像作品的关键要素，尤其对于婚礼婚纱摄影中的新娘更是如此。作为摄影师的你，不仅要拍好通常的头带肩人像，还需创作出杂志封面般的模特个性全身照。显然，新娘摄影的难点就在于：在这一生一次的重要仪式中，要求新娘摆姿千变万化，而各个造型又要经典无瑕。

本书集合了众多世界级婚礼摄影师设计的各式新娘摆姿，为无数专业摄影师提供了丰富的视觉参考和源源不断的拍摄灵感。如果你正在为某个新娘的造型或者外景拍摄场地选择犯难，何不趁此翻翻这本资料书，选择一些你喜欢的摆姿，并以你喜欢的方式去重释。如果你在寻找新鲜的灵感注入陈旧的摆姿，书中多款新娘造型中一定有一款正中你的下怀，尝试着让新娘运用其中的例子来摆姿，你来寻找最适合她的表现方式。

为了方便阅读，书中所有的图例按照被摄者在画框中占据面积的大小分类。它们依次是头带肩人像、半身像（包括被摄者的头、肩、手臂、手和上半身的部分躯干）、四分之三像（包括被摄者头部到大腿或小腿中部的躯干），余下的是人像中最难摆姿的全身像部分。四分之三像和全身像中主体的摆姿又可以分为站立、坐卧和斜躺。另外，本书还特别将新娘摆姿中会用到的花束、戒指以及礼服后侧的装饰等细节分类整理供读者参考。在这些照片中，一方面你可以清晰地看到细微的摆姿变化是如何影响甚至彻底重塑一幅作品的；另一方面，可以借鉴不同摄影师创造性的摆姿技巧供自己参考乃至创新。

想要从一些反复千遍的摆姿中创新着实不易，而帮助我们脱离窠臼的往往是一个个灵感凸显的瞬间。书中的海量靓照正是这无数灵感之光的聚合。

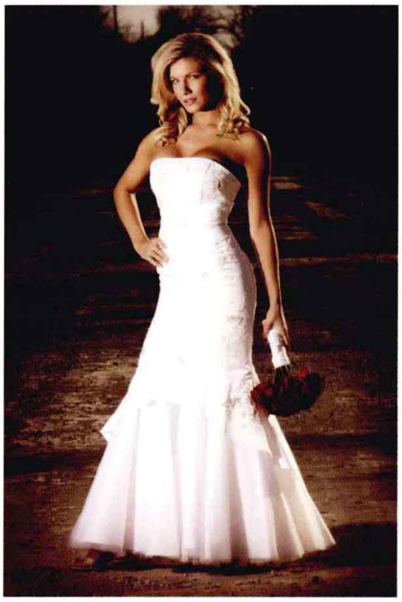
目　录

5　新娘摆姿图解

头带肩像摆姿　（图例1~125）…………………5
半身像摆姿　（图例126~182）…………………30
四分之三像斜躺摆姿　（图例183~190）…………………42
四分之三像端坐摆姿　（图例191~216）…………………44
四分之三像站立摆姿　（图例217~318）…………………50
全身像斜躺摆姿　（图例319~333）…………………73
全身像端坐摆姿　（图例334~377）…………………77
全身像站立摆姿　（图例378~487）…………………88
细节图示　（图例488~506）……………… 111

114　摆姿基础

肖像范围…………………………………………… 114
面部角度…………………………………………… 115
肩部…………………………………………… 115
头部…………………………………………… 115
手臂…………………………………………… 115
双手…………………………………………… 116
胸部…………………………………………… 116
腰腹部…………………………………………… 117
腿部…………………………………………… 117
臀部…………………………………………… 117
脚部…………………………………………… 117



118　附录　摄影师简介

120　参考书目

新娘摆姿图解

头带肩像摆姿

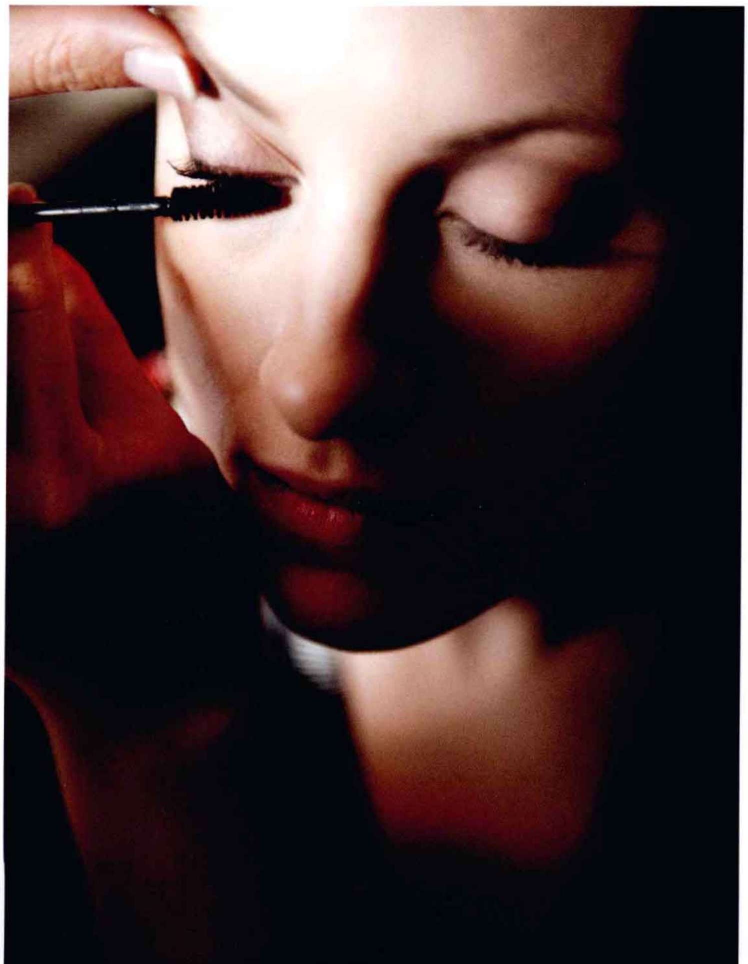
（图例1~125）

头带肩照片中，新娘呈现在画面中的身体部位有限，因此多以静态、文雅的造型为宜，拍摄的重点主要放在被摄者面部，其中尤其需注重刻画新娘迷人的双眼。

图例1 TRACY DORR拍摄

图例2 TRACY DORR拍摄

图例3 DAVE和QUIN CHEUNG拍摄



图例4 DAVE和QUIN CHEUNG拍摄

图例5（上） DAVE和QUIN CHEUNG拍摄

图例6（左） DAVE和QUIN CHEUNG拍摄

图例7　KEVIN KUBOTA拍摄

图例8　DAVE和QUIN CHEUNG拍摄

对于这次人生中重要的宴会，新娘们费尽心思，认真挑选每一件贴身配饰。摄影师大可花些时间拍下她们期盼的眼神、自信的表情和举止，让这些看似不经意的小场景触动观者内心深处最敏感的神经。

图例9　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例10（上）　KEVIN KUBOTA拍摄

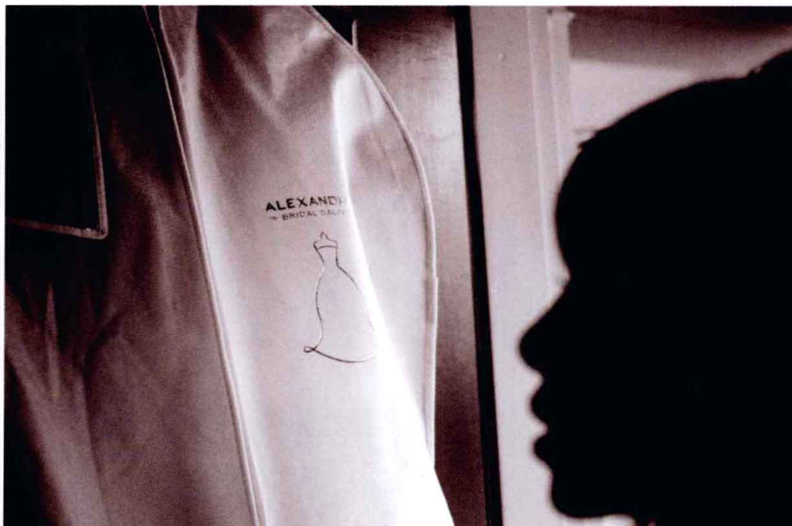
图例11（左）　KEVIN KUBOTA拍摄

图例12 JEFF和 KATHLEEN HAWKINS拍摄

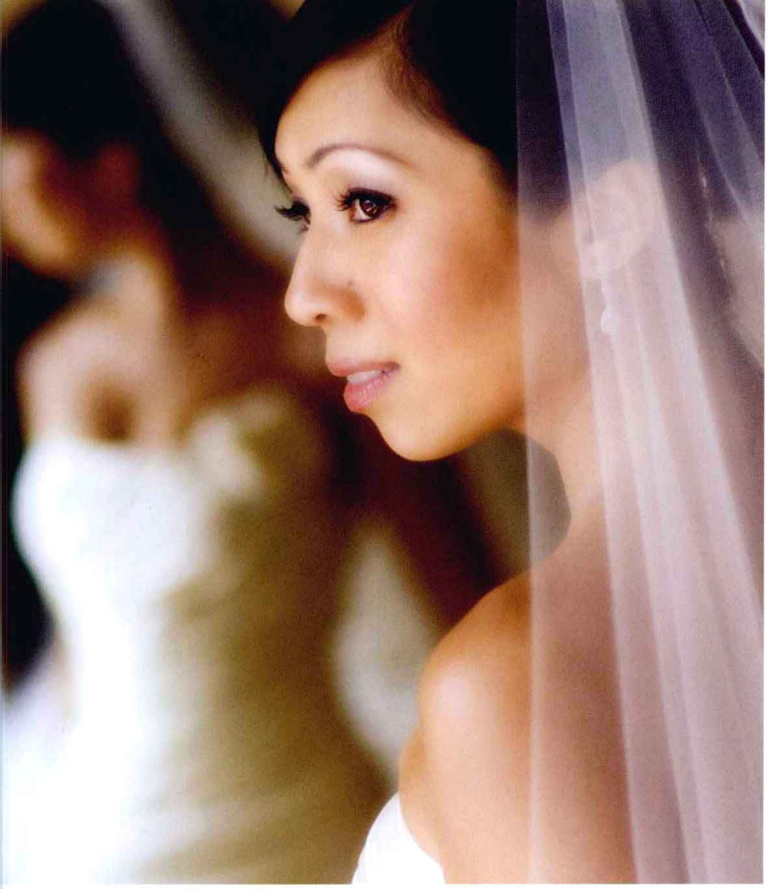
图例13 DOUG BOX拍摄

图例14 MARK CHEN拍摄

图例15 JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄



图例16 DAVE和QUIN CHEUNG拍摄



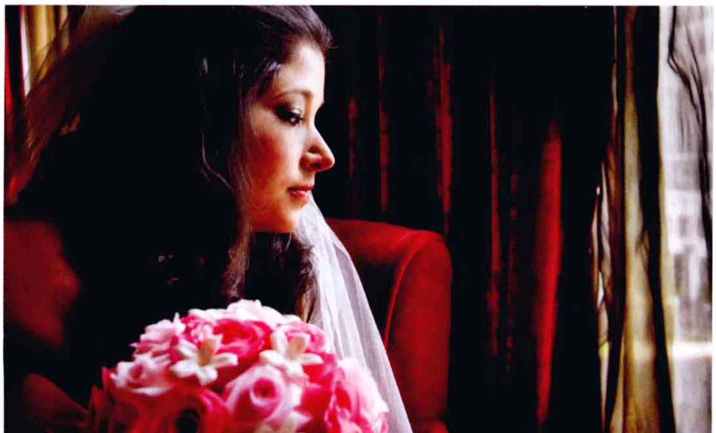
图例17 JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例18 TRACY DORR拍摄

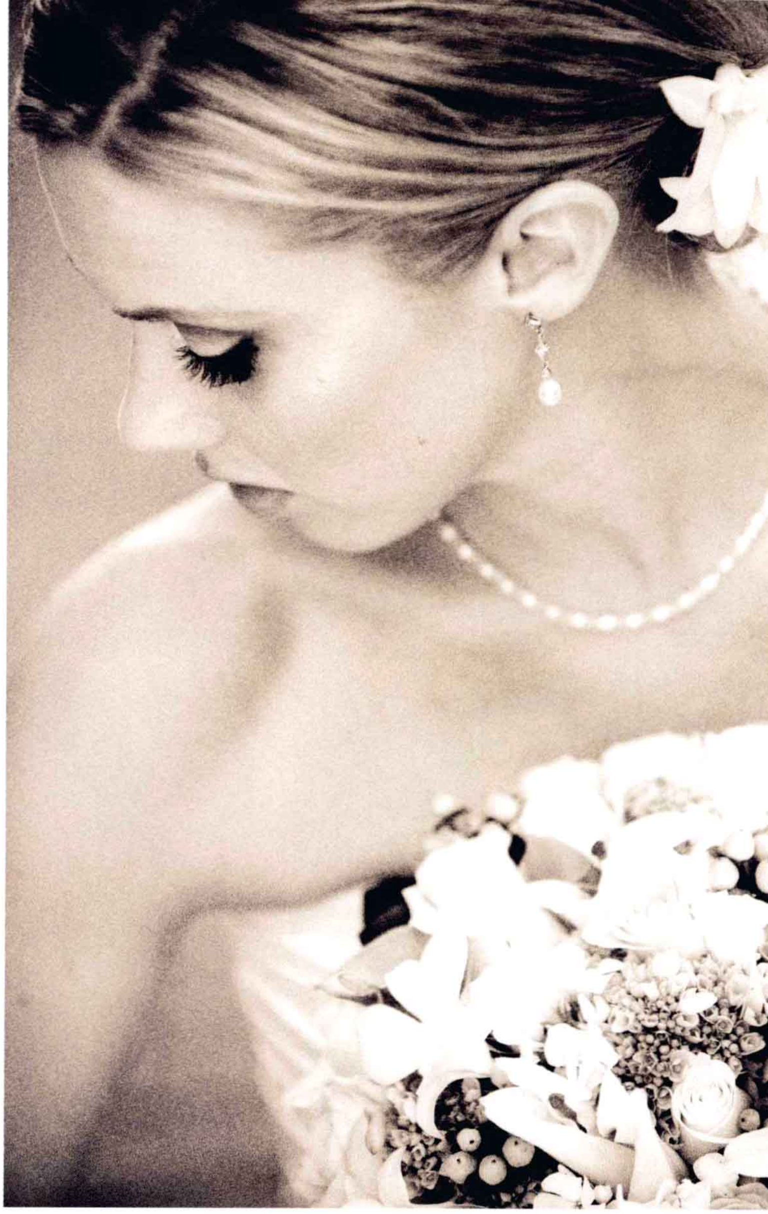
我喜欢用一些侧面剪影和退色的处理来营造新娘的静态美，尽可能地将画面中的元素减到最少。可以让新娘的头部偏向一侧，目光投向远方，以画面外的情思吸引观者。

图例19 RICK和DEBORAH FERRO拍摄

图例20 RICK和DEBORAH FERRO拍摄



图例21（上） REGETI的摄影作品（翻拍）
图例22（左） JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

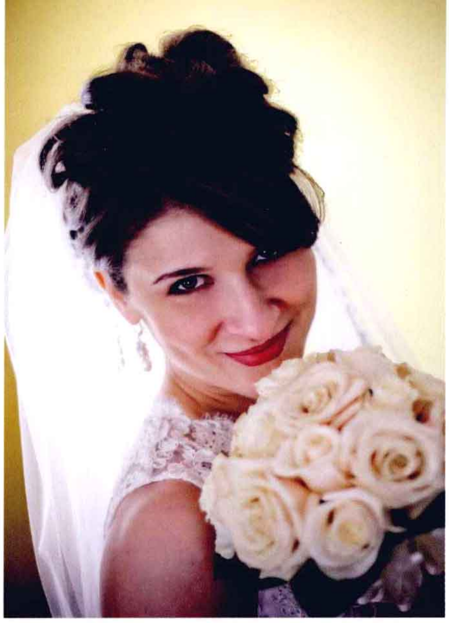


图例23（上） REGETI的摄影作品（翻拍）
图例24（右） REGETI的摄影作品（翻拍）

图例25 RICK和DEBORAH FERRO拍摄

图例26 RICK和DEBORAH FERRO拍摄

图例27 RICK和DEBORAH FERRO拍摄



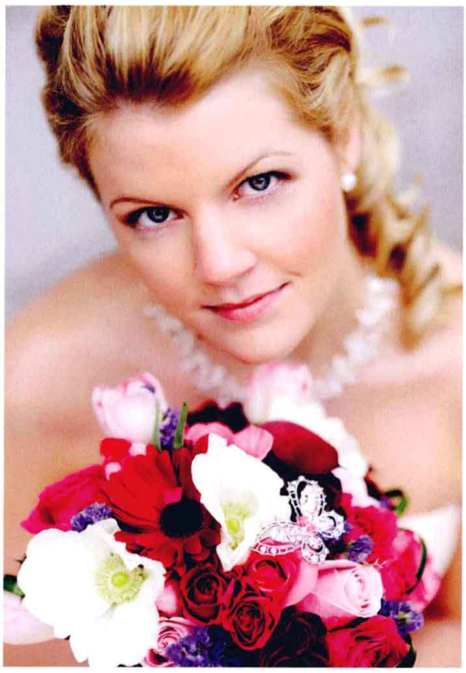
图例28　TRACY DORR拍摄

图例29　REGETI的摄影作品（翻拍）

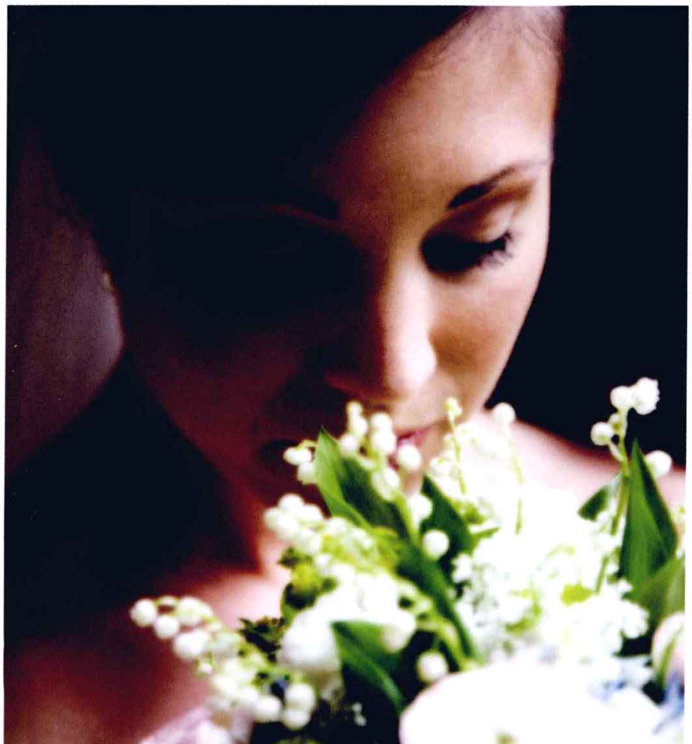
图例30　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例31　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例32　REGETI的摄影作品（翻拍）



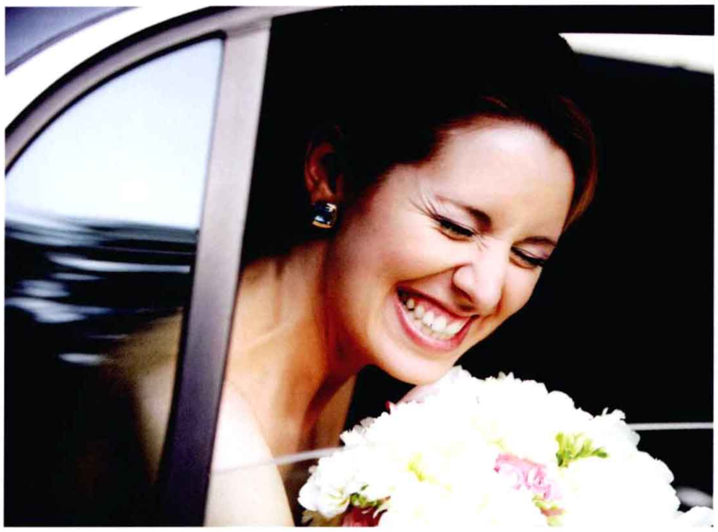
图例33　REGETI的摄影作品（翻拍）



新娘的手捧花在婚礼当天是一个受人瞩目的焦点，手捧花也是十分有讲究的，与新娘礼服款式、颜色和新娘的整体造型都要互相搭配，从而看上去更加协调入眼。

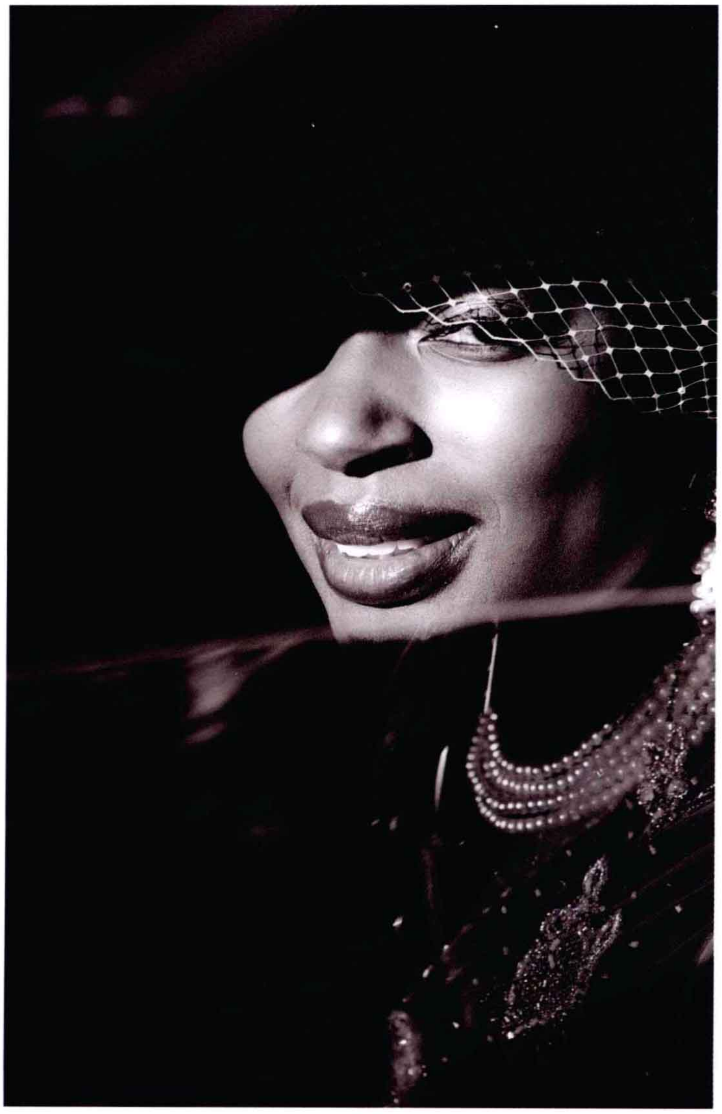
图例34　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

“新娘从娘家出发后，我会像随行记者一样沿途随机抓拍，在开始拍正式的全家合影前，我不会特别去安排新娘的摆姿。但有一幕例外——新娘到达教堂时，通常我会费心去经营这一时刻。为了达到更好的效果，我建议新娘到达目的地后不要立刻下车，花一些时间去设计在车里的姿势。提前和新娘沟通好，让在教堂里等待的新郎和嘉宾们不要担心，然后记录下这一经典时刻。”[1] —*Marcus Bell*



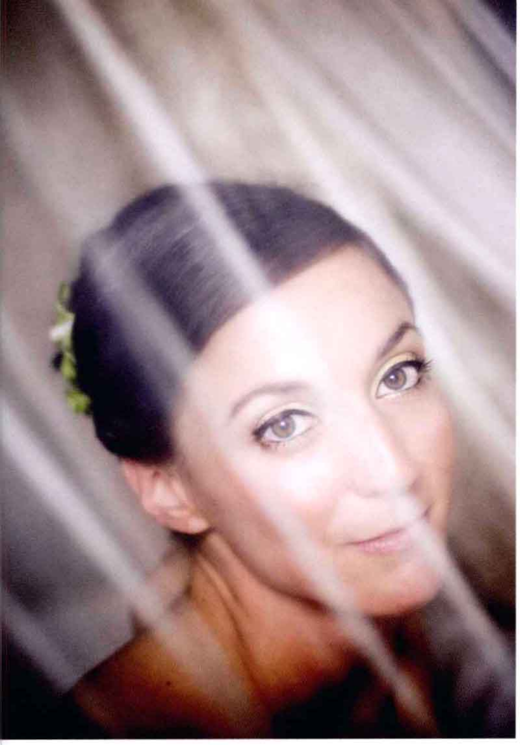
图例35 REGETI的摄影作品（翻拍）

图例36 REGETI的摄影作品（翻拍）



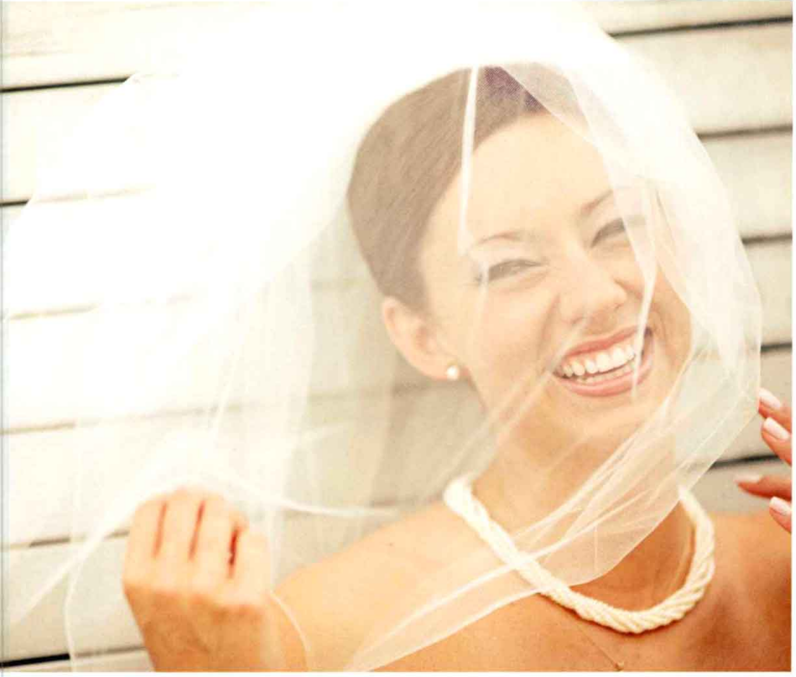
图例37 DAVE和QUIN CHEUNG拍摄

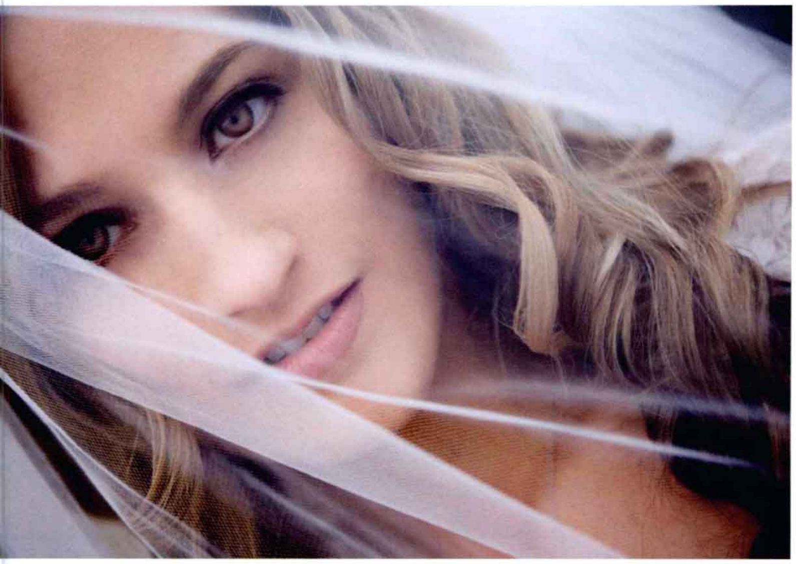
图例38 JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄


图例39 KEVIN KUBOTA拍摄

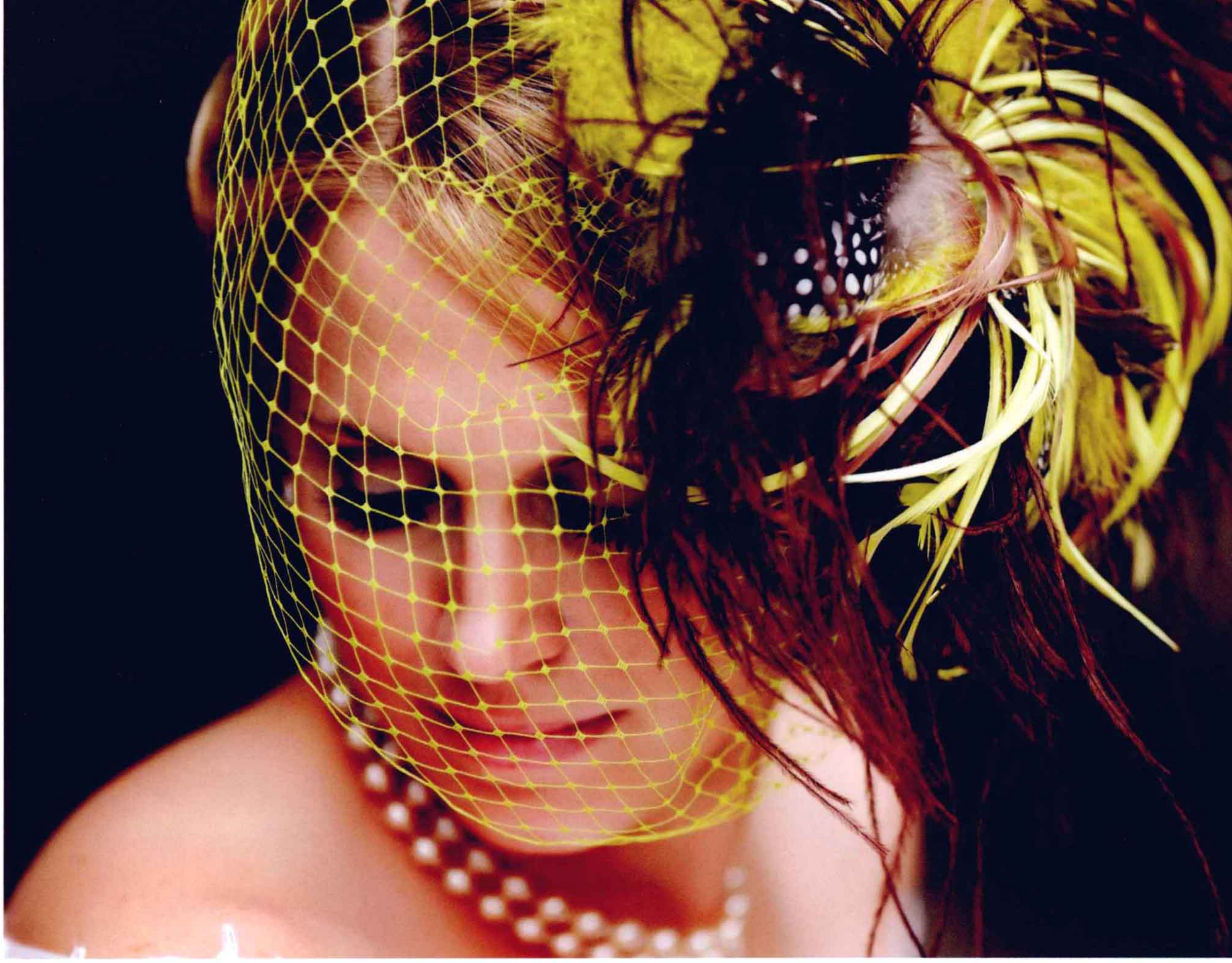
图例40 JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例41 DAMON TUCCI拍摄





图例42（上） JEFFREY和JULIA WOODS拍摄
图例43（左上） JEFFREY和JULIA WOODS拍摄
图例44（左下） DAWN SHIELDS拍摄

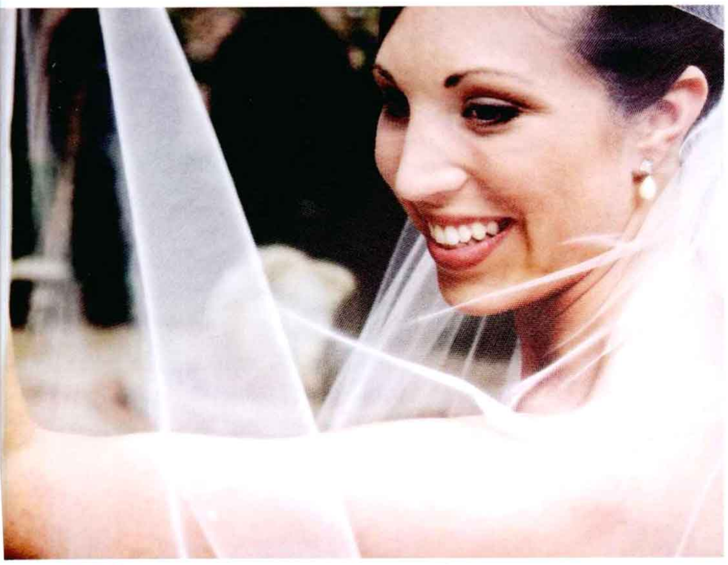


图例45（上） REGETI的摄影作品（翻拍）

图例46（下） DAVE和QUIN CHEUNG拍摄
图例47（右）CHERIE STEINBERG COTE拍摄

图例48（上） MARCUS BELL拍摄
图例49（右） REGETI 的摄影作品（翻拍）

图例50　DAVE和QUIN CHEUNG拍摄

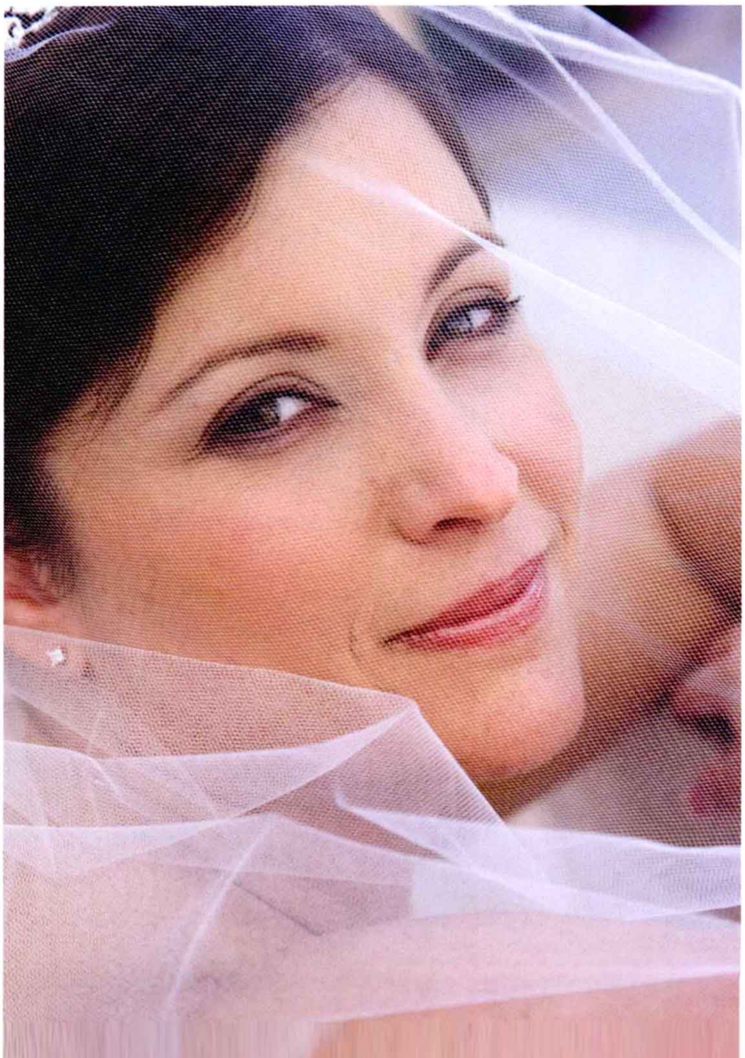


图例51　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例52　DAWN SHIELDS拍摄

图例53（下）　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例54（下）　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄



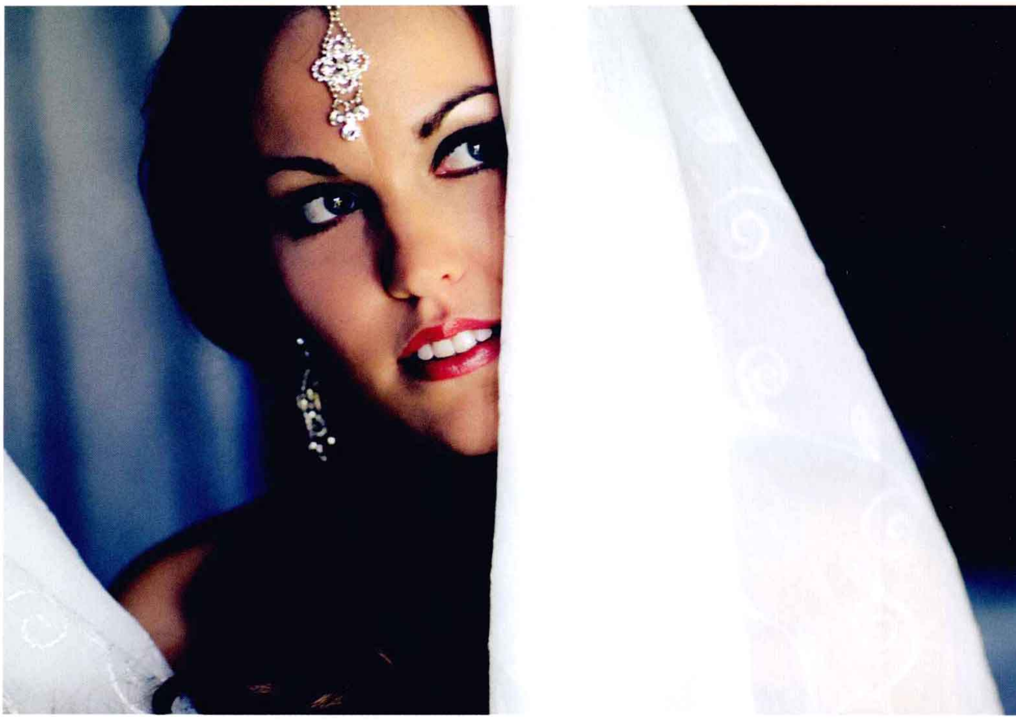
图例55 DAWN SHIELDS拍摄

图例56 MARCUS BELL拍摄

图例57 JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

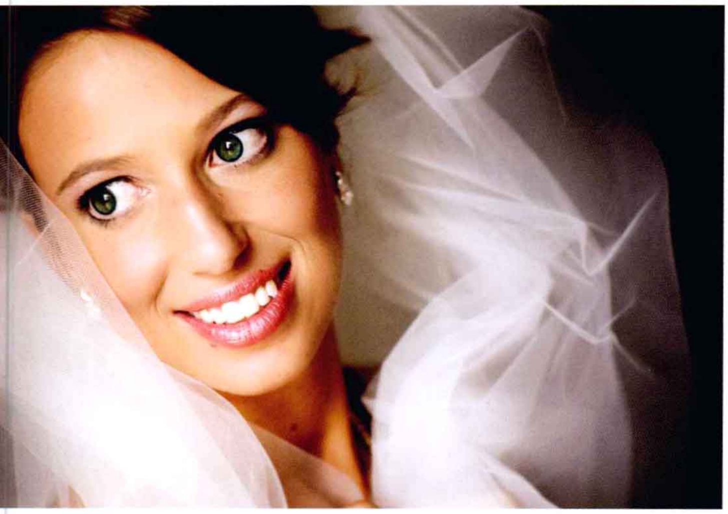
“礼服和婚纱非常重要，它们是婚礼的标志物。在每个造型中都要精心设计它们在其中的构成形式，万万不能随意对待。”[2]

—*Rick Ferro*



图例58（右） DAWN SHIELDS拍摄

图例59（下） DAWN SHIELDS拍摄



图例60 DAWN SHIELDS拍摄

图例61 DAWN SHIELDS拍摄

图例 62 KEVIN KUBOTA拍摄

“我年轻而富有激情，为拍摄出好的作品我可以做任何事情。如果我必须为此去爬树，那么我就爬树。一对夫妇在他们订婚仪式时，曾看到我正趴在树上拍照，所以他们知道我就是这么一种人。”[3]—*Riccis Valladares*

图例63（下） JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例65　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

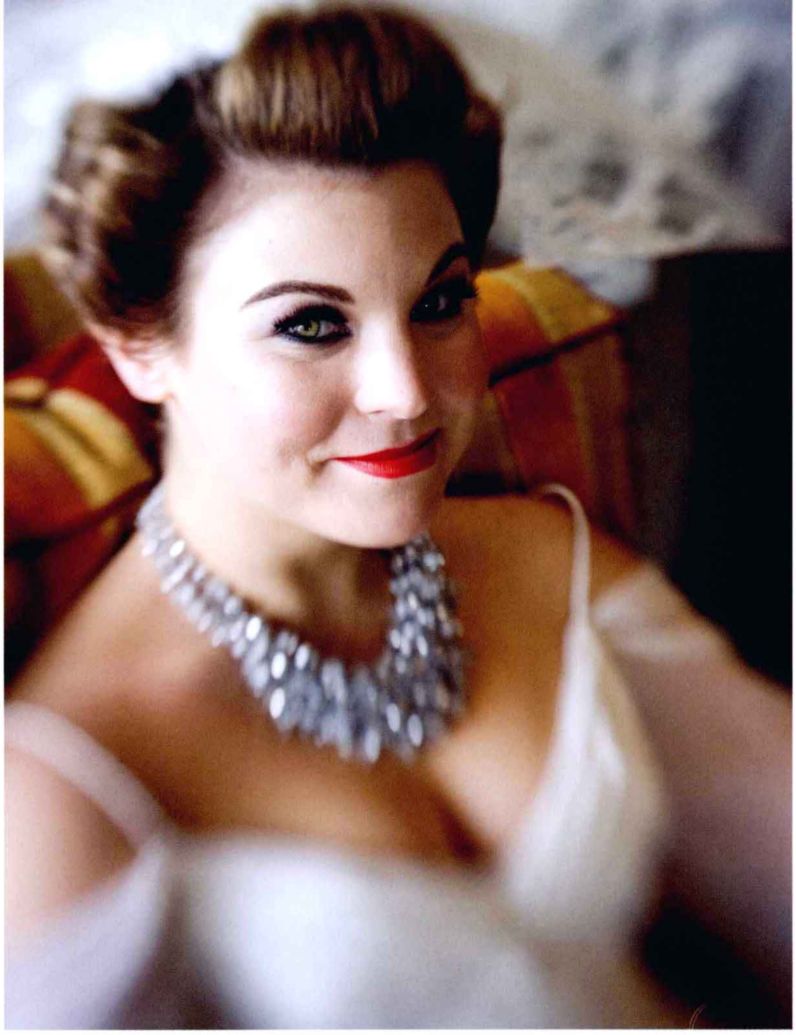
图例66　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例67　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例68　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例69　TRACY DORR拍摄

图例70　KEVIN KUBOTA拍摄



图例71　KEVIN KUBOTA拍摄

图例72（下）　KEVIN KUBOTA拍摄

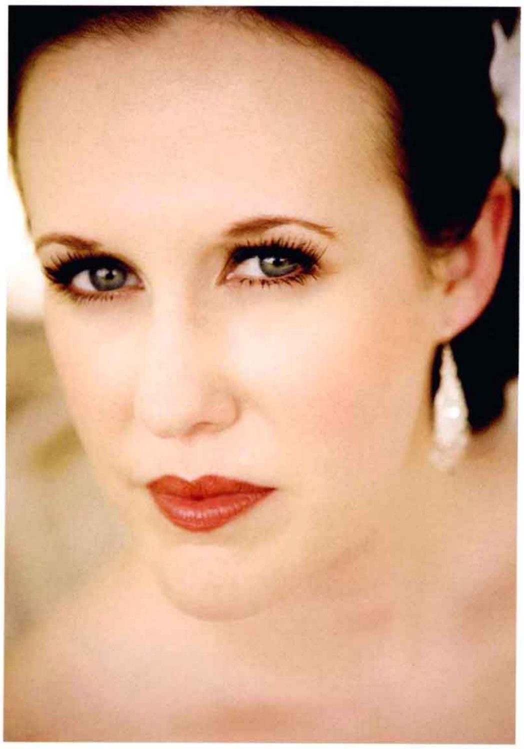
图例73 DAMON TUCCI拍摄

图例74 DAMON TUCCI拍摄

图例75 DAMON TUCCI拍摄

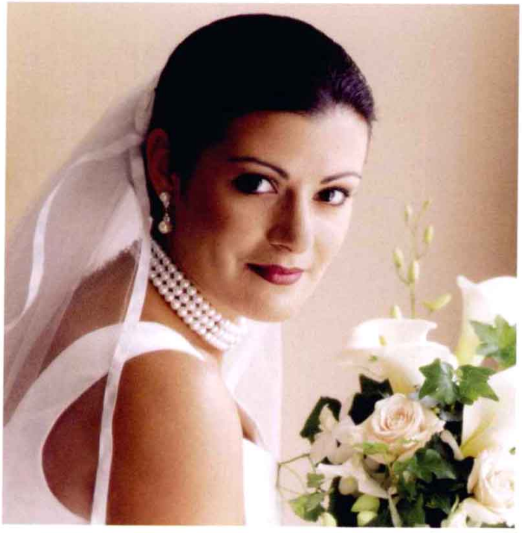
图例76 TRACY DORR拍摄

图例77 DAWN SHIELDS拍摄

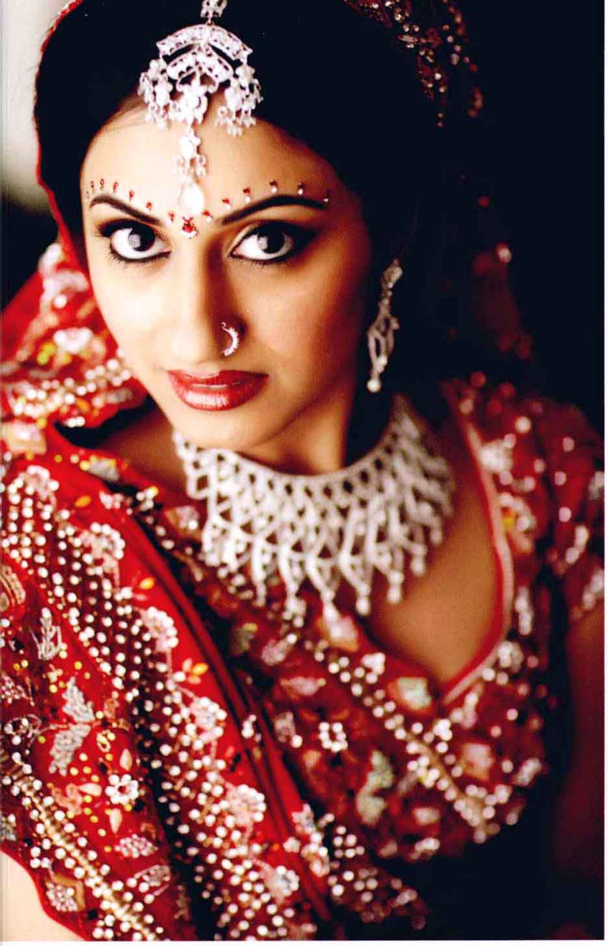


图例78 DAWN SHIELDS拍摄

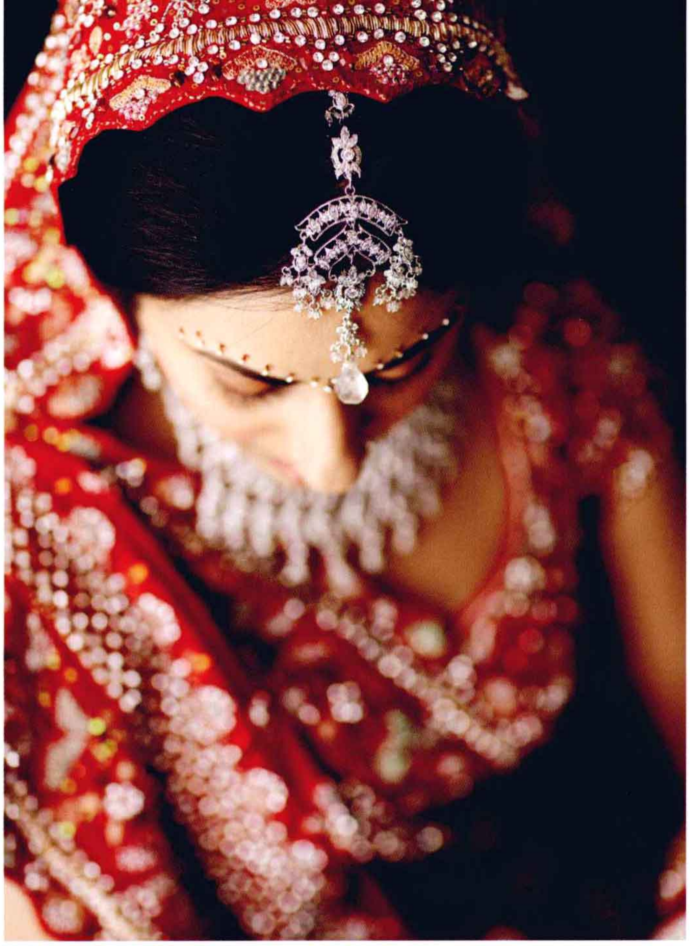
没有主体与背景的层次，缺乏动人的细节，会让画面看上去缺少空间感而显得苍白无力。因此我总在探索人物与所处环境之间的相互关系，以及如何利用一些小的饰品和装饰拉近新娘（或新娘的某一部位）与观众的关系，让她们看上去更具吸引力。



图例79（上） RICK和DEBORAH FERRO拍摄
图例80（右） CHERIE STEINBERG COTE拍摄

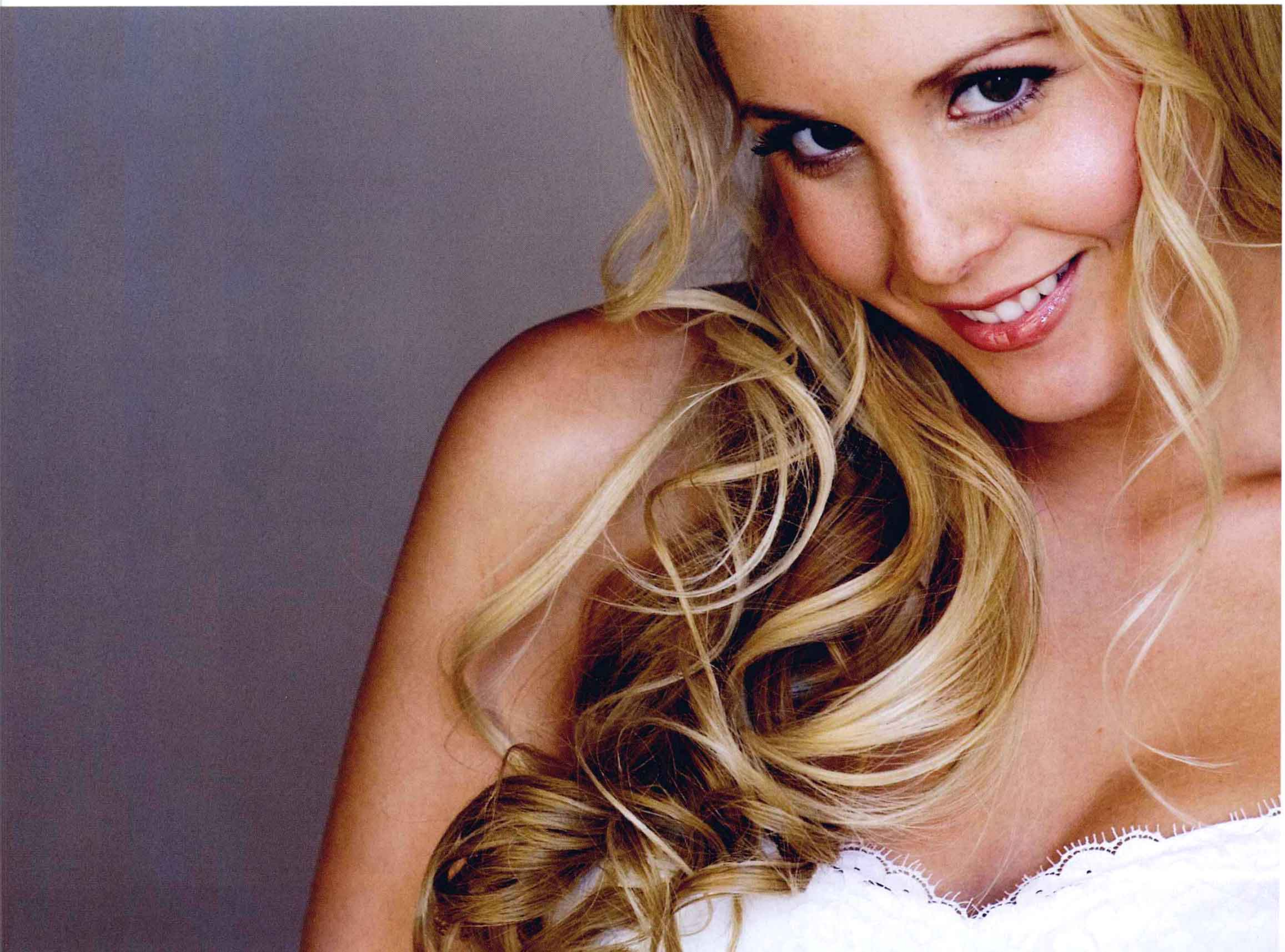


图例81　REGETI的摄影作品（翻拍）



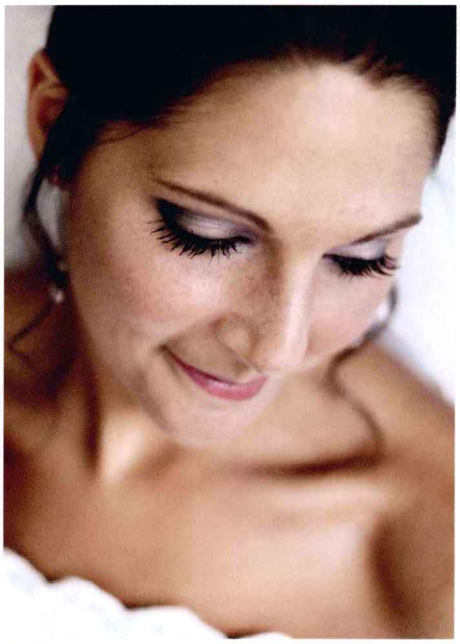
图例82　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例83（下）　CHERIE STEINBERG COTE拍摄

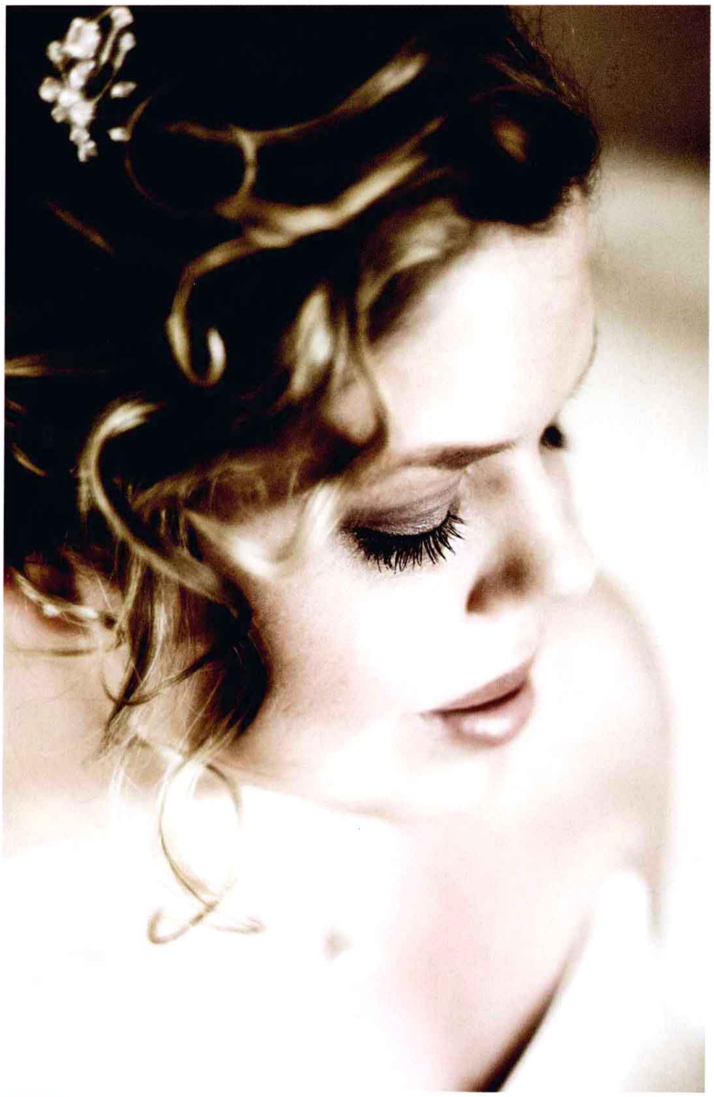


图例84　TRACY DORR拍摄

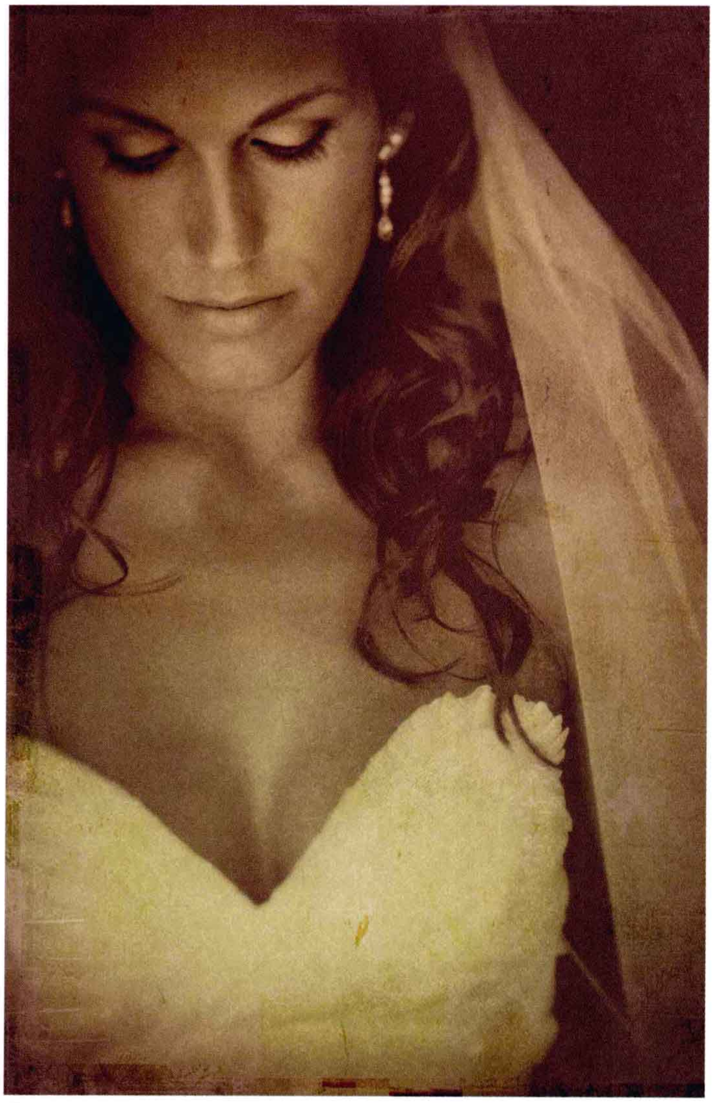
图例85　TRACY DORR拍摄



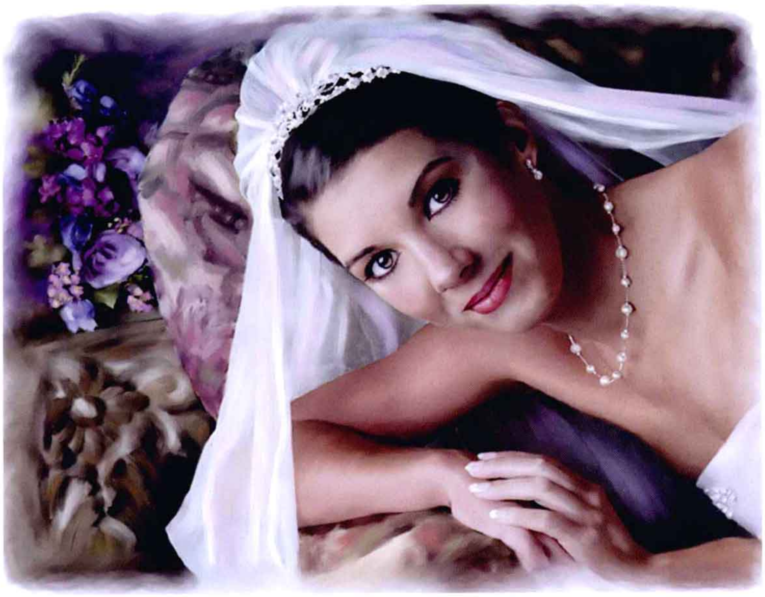
图例86　TRACY DORR拍摄



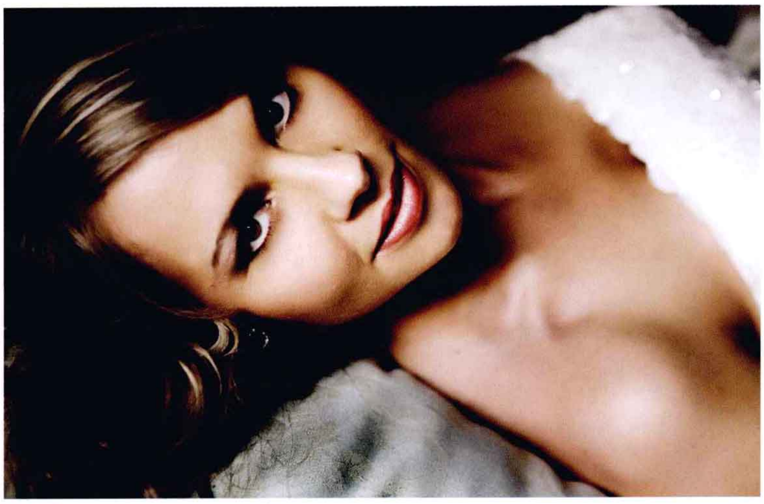
图例87　TRACY DORR拍摄



图例88　JEFFREY和JULIA WOODS拍摄



图例89 RICK和DEBORAH FERRO拍摄



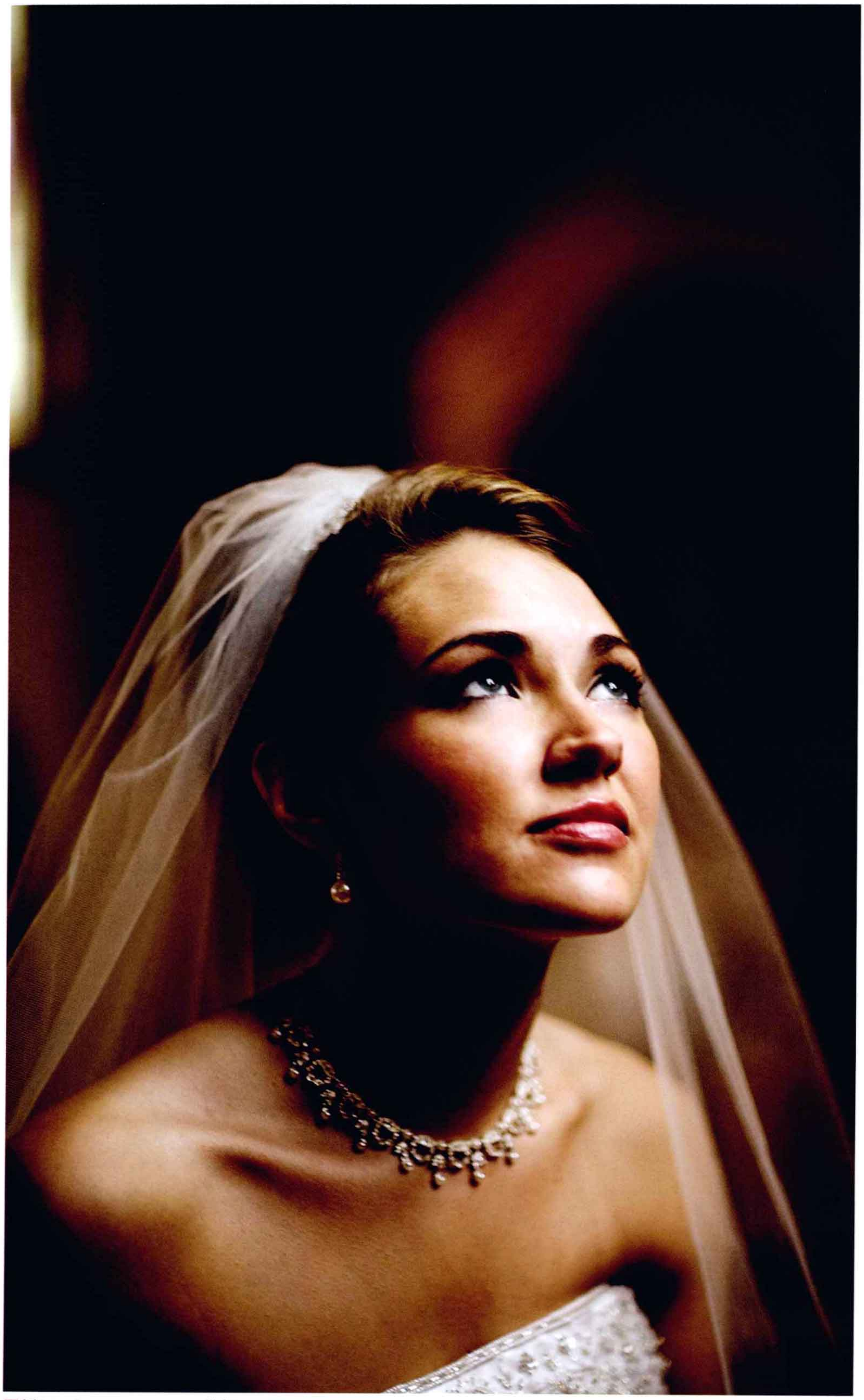
图例90 DAWN SHIELDS拍摄

图例91 DAWN SHIELDS拍摄

图例92 TRACY DORR拍摄

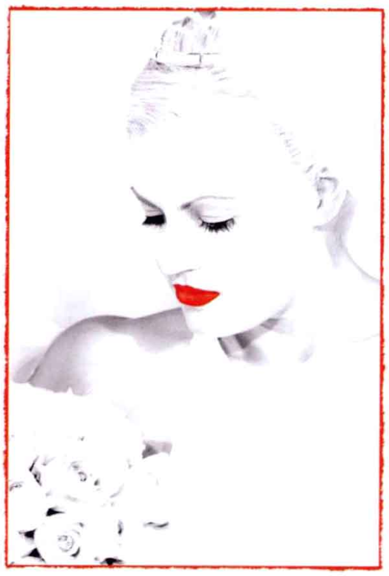
图例93 TRACY DORR拍摄

“新娘都希望自己的眼睛看起来越大越好。让她们面朝灯光，持续一段时间再看镜头，瞳孔会因光线突然变暗而变得小一些，由于对比效果的原因，这就会使眼睛看上去变大，让双眼更有神。”[4] —*Jeff Smith*

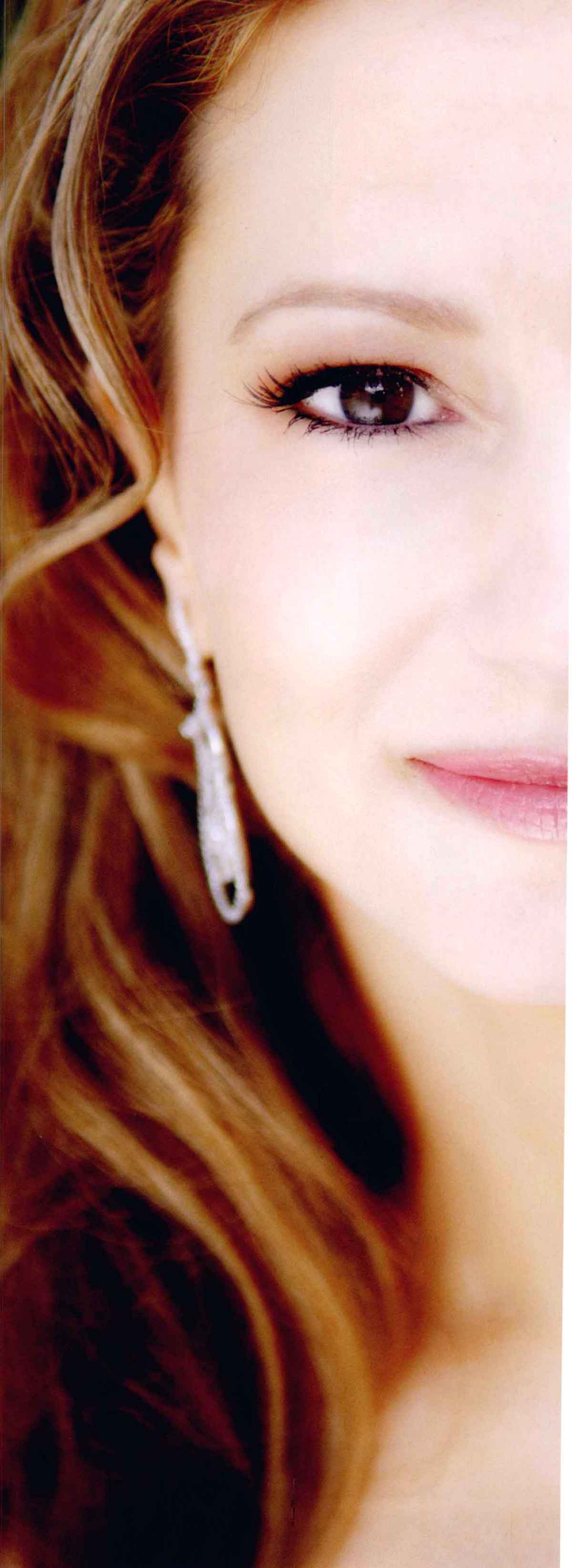


图例94 DAWN SHIELDS拍摄

图例95 RICK FERRO拍摄



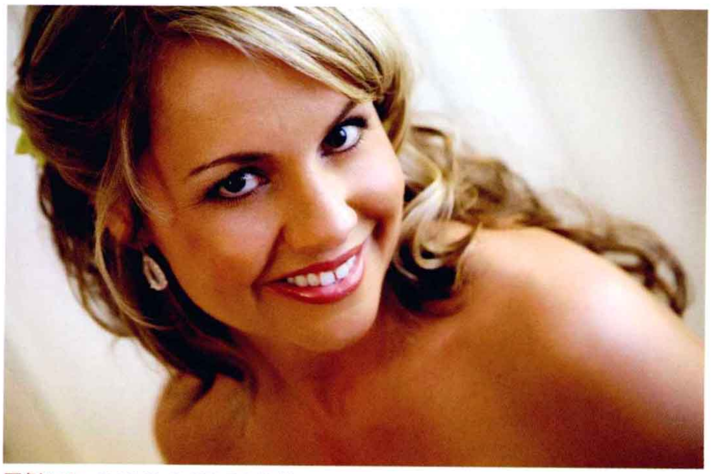
图例96
JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄



图例97（左） DAMON TUCCI拍摄

图例98 DOUG BOX拍摄

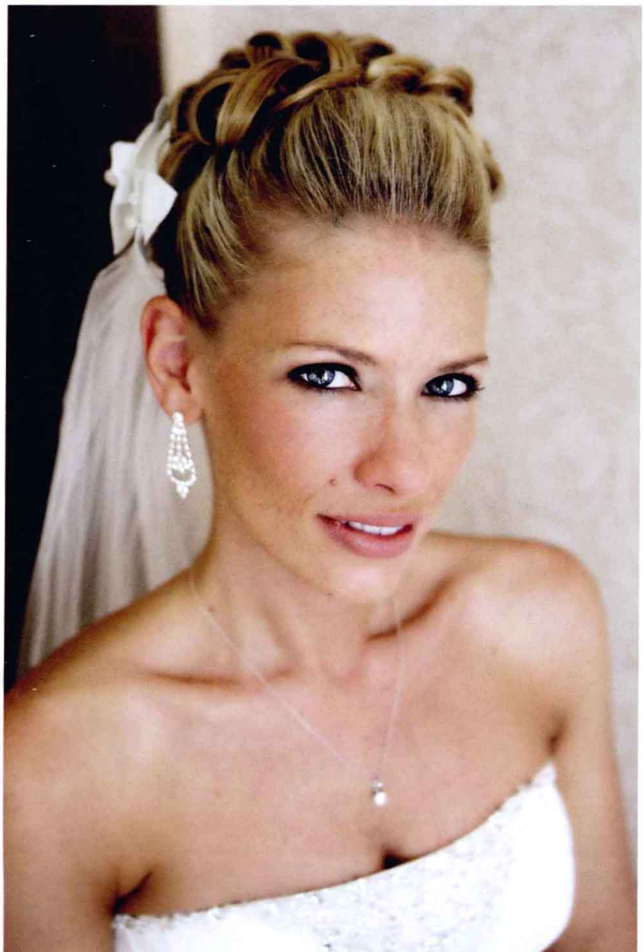
图例99 TRACY DORR拍摄



图例100 DAWN SHIELDS拍摄

在拍摄时，我要求新娘时刻保持双唇上扬，这样无论从任何角度拍摄到的都是幸福愉悦的表情，微笑是女人的第二条曲线。

图例101　TRACY DORR拍摄



图例102　DAWN SHIELDS拍摄

图例103　DAWN SHIELDS拍摄

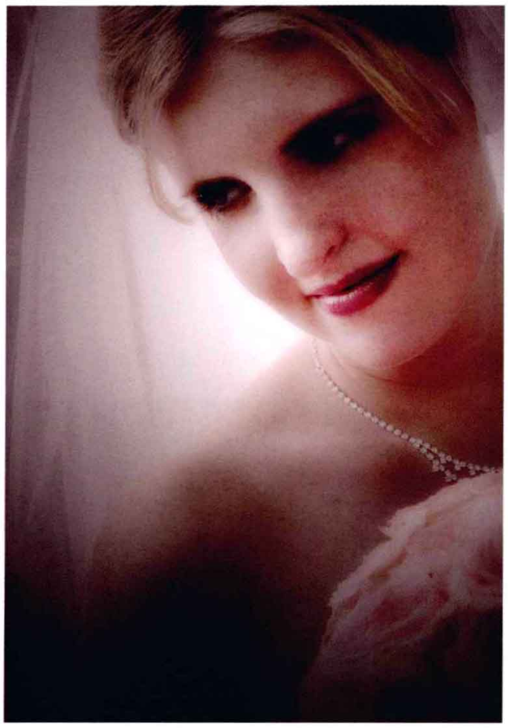
图例104（上）　DAWN SHIELDS拍摄
图例105（左）　TRACY DORR拍摄

图例106　JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例107　DAMON TUCCI拍摄

图例108　JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例109　TRACY DORR拍摄



图例110　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例111　DAMON TUCCI拍摄

“仔细琢磨什么样的场景是你所感兴趣的，确认画面中的各个元素是提升还是转移了被摄者的吸引力。这可以帮助摄影师决定画面中应包含哪些元素，更重要的是，决定不要包含哪些元素。”[5]

—Marcus Bell

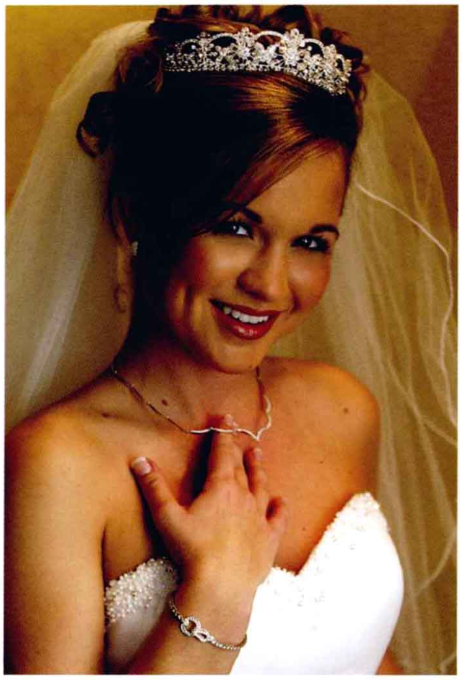
“我告诉他们，‘你们可能会看见我在做些什么事情，好奇地揣摩我到底在干什么？’实验型的拍摄方式不确定性较大，有时甚至会失败，但我仍喜欢不断地挑战自我，尝试一些新想法。如果失去创新，拍摄就会变得枯燥乏味。”[6]

—Riccis Valladares

图例112　DAWN SHIELDS拍摄

图例113　RICK和DEBORAH FERRO拍摄

图例114　DAWN SHIELDS拍摄



图例115　RICK和DEBORAH FERRO拍摄

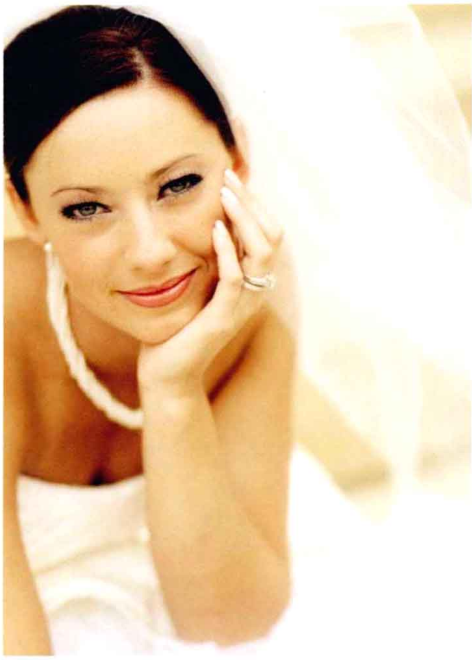
图例116　DAMON TUCCI拍摄

图例117 REGETI的摄影作品（翻拍）

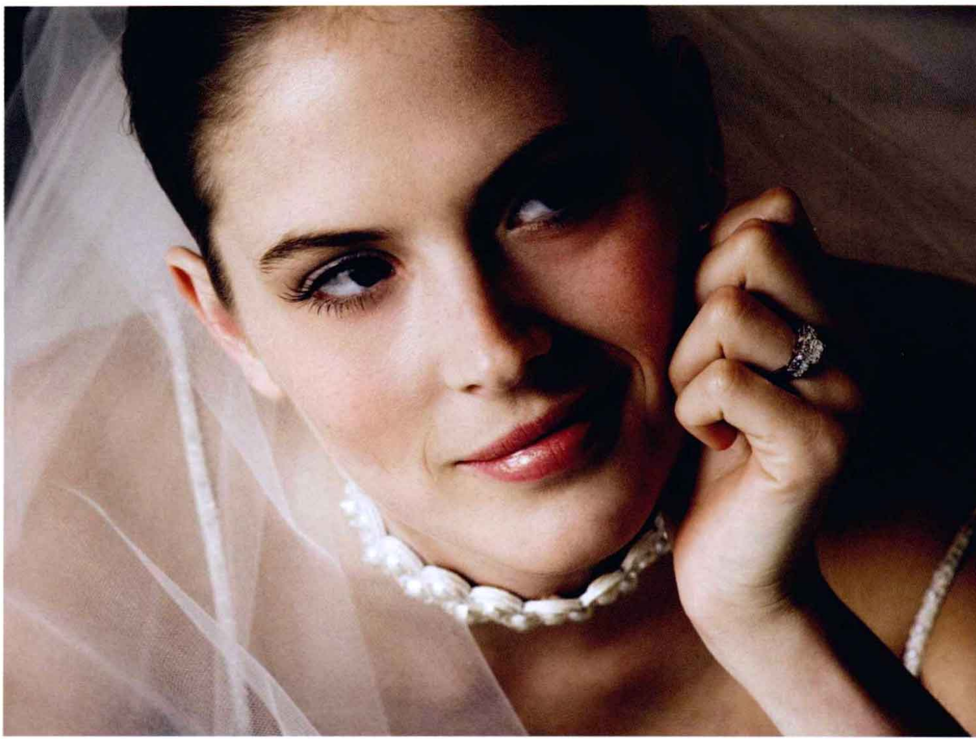
图例118 DAWN SHIELDS拍摄

图例119 TRACY DORR拍摄

图例120（下） TRACY DORR拍摄

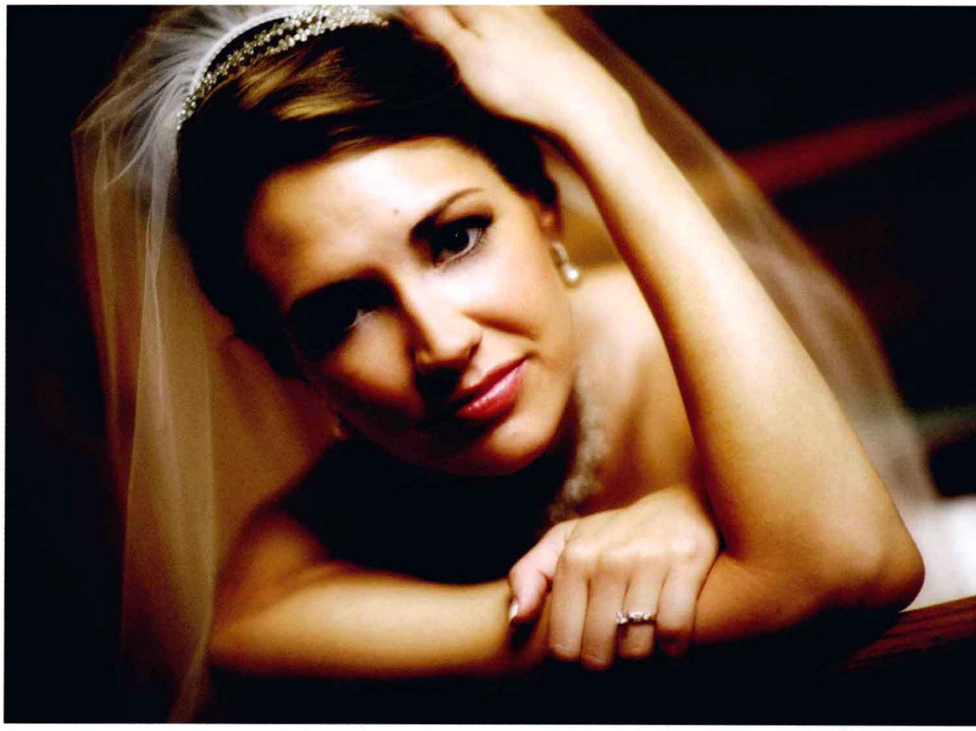


图例121　JEFFREY和JULIA WOODS拍摄



图例124　CHERIE STEINBERG COTE拍摄

图例122　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄



图例125　DAWN SHIELDS拍摄

图例123　RICK和DEBORAH FERRO拍摄

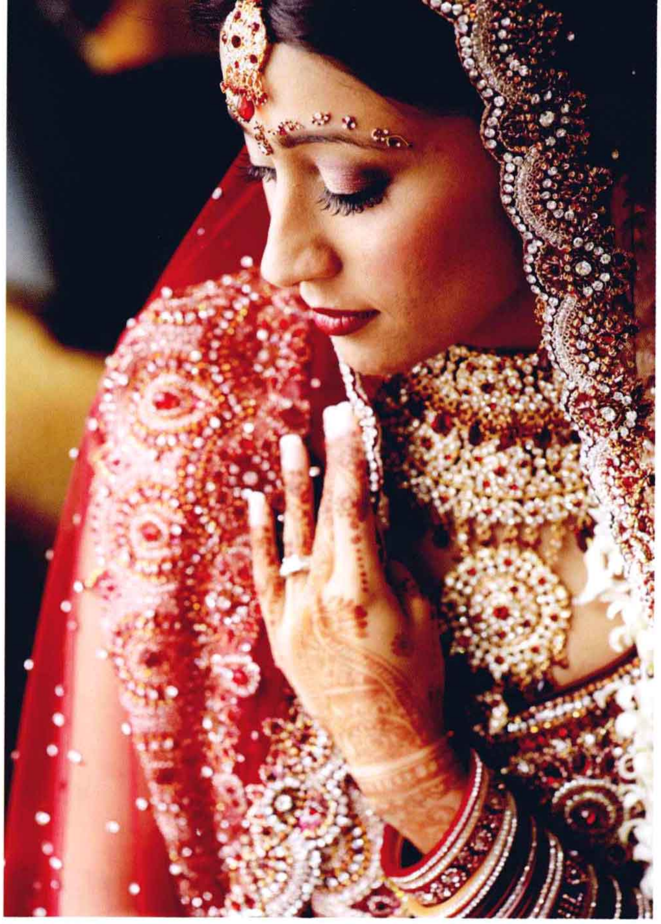
“手部最好的姿态在于和照相机有一个角度。如果可能，应该注意对手侧面轮廓的拍摄，因为这个位置能够很好地延续手臂的曲线。”[7] —*Doug Box*

半身像摆姿

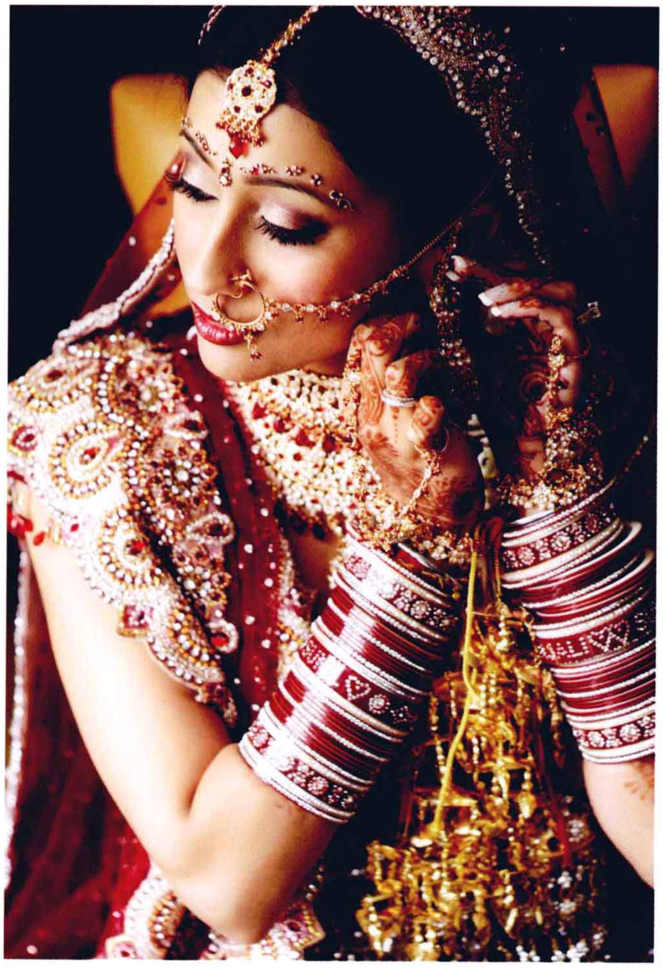
（图例126~182）

图例126　DAWN SHIELDS拍摄

图例127　REGETI的摄影作品（翻拍）

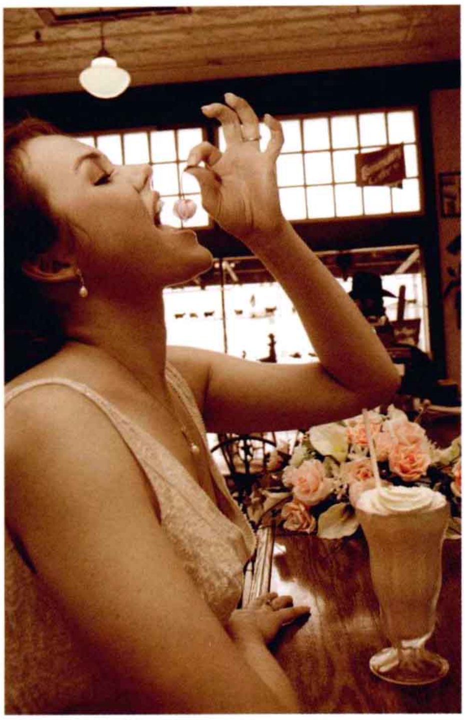


图例128　REGETI的摄影作品（翻拍）



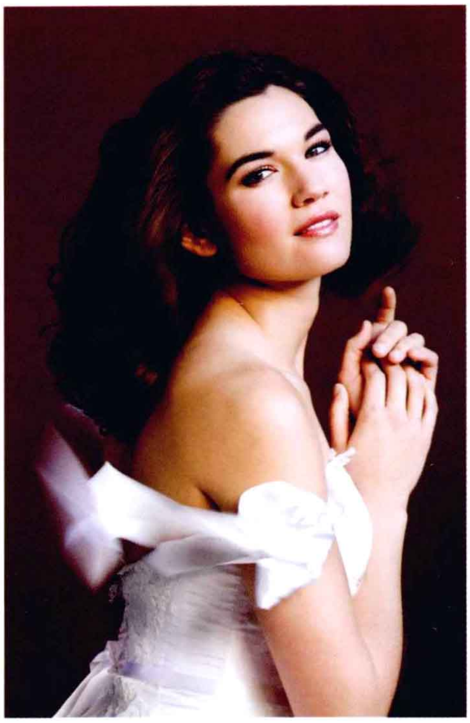
图例129（上）　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例130（左）　RICK和DEBORAH FERRO拍摄



图例131 MARK CHEN拍摄

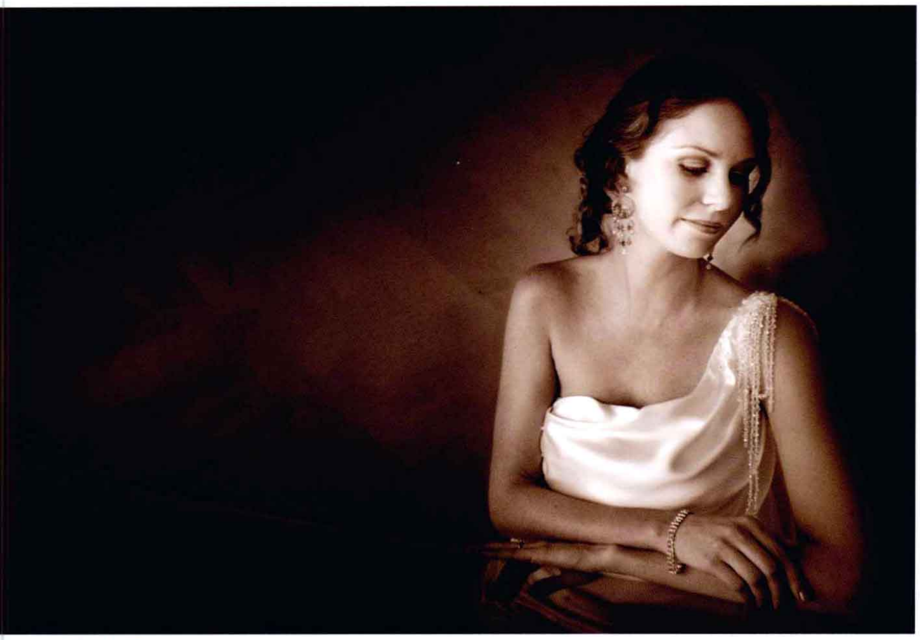
图例132 JEFF SMITH拍摄



图例133 MARC WEISBERG拍摄

拍摄半身像时，新娘更多的身体曲线呈现在画面中，对于摄影师来说每一条曲线都是一道亮丽的风景线，巧妙地组合手臂与身体的曲线，能够轻松营造曼妙生动的形象和可爱的造型。

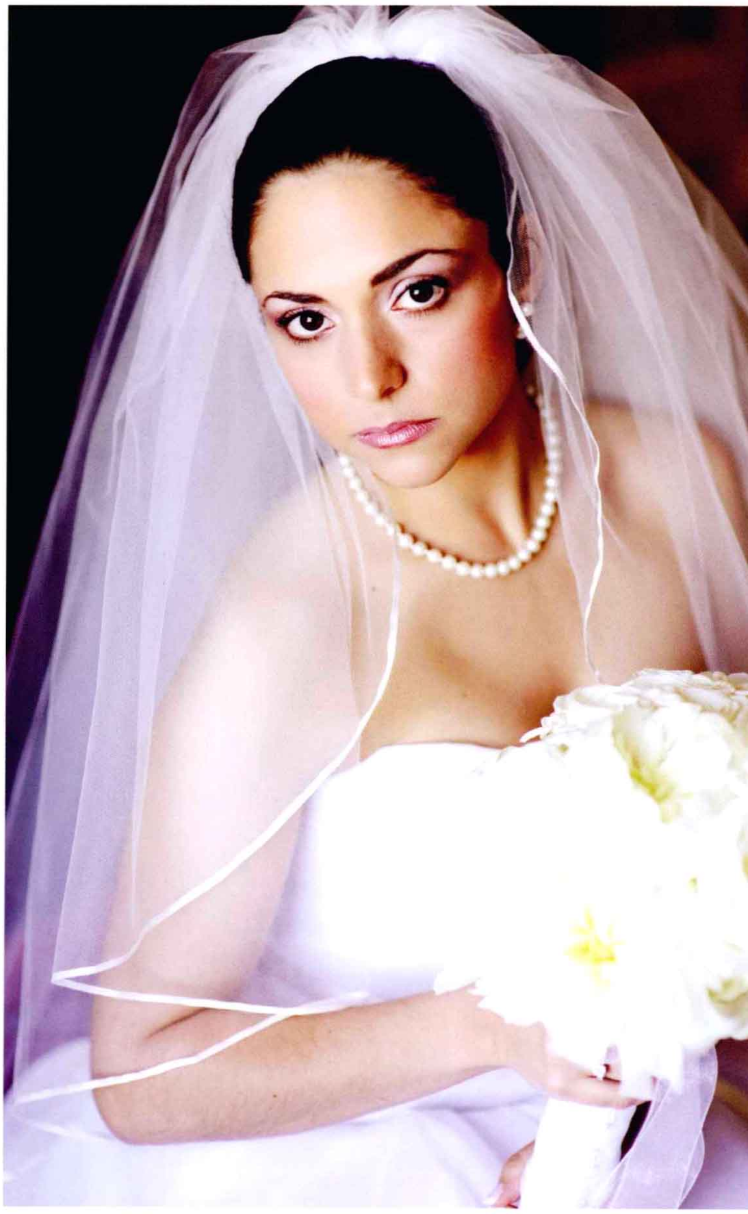
图例134 KEVINJAIRAJ拍摄



图例135　MARCUS BELL拍摄

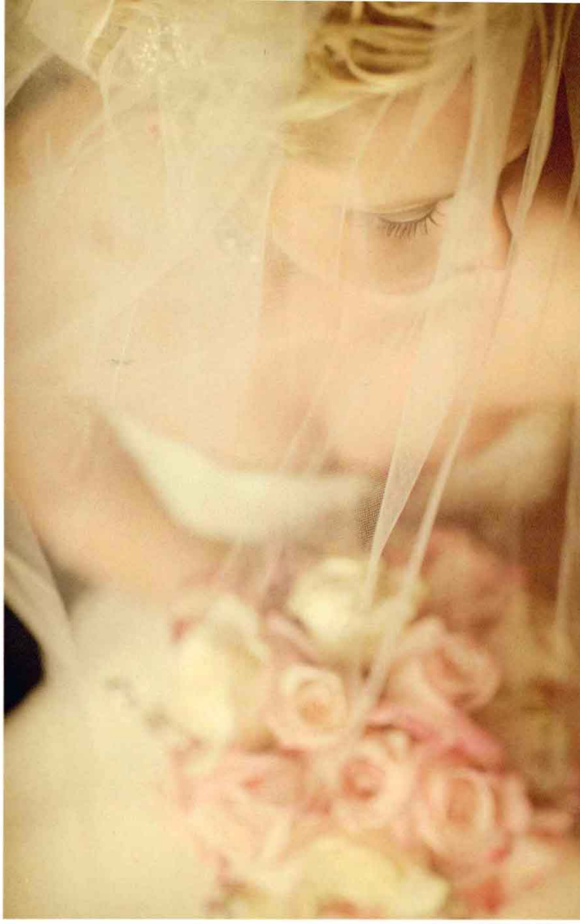
图例136　MARCUS BELL拍摄

图例137　REGETI的摄影作品（翻拍）



图例138　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例139 CHERIE STEINBERG COTE拍摄



图例142 JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例140 JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

在拍摄半身像时要注意，稍不小心就会让画面看上去死板无生机，因此要善于发挥女性身体关键部位的作用。纤细的肩头、秀美的肩胛骨、迷人的乳沟、挺拔的后背都可以作为想要表现的主体来突出女性的特征。

图例141 DAWN SHIELDS拍摄

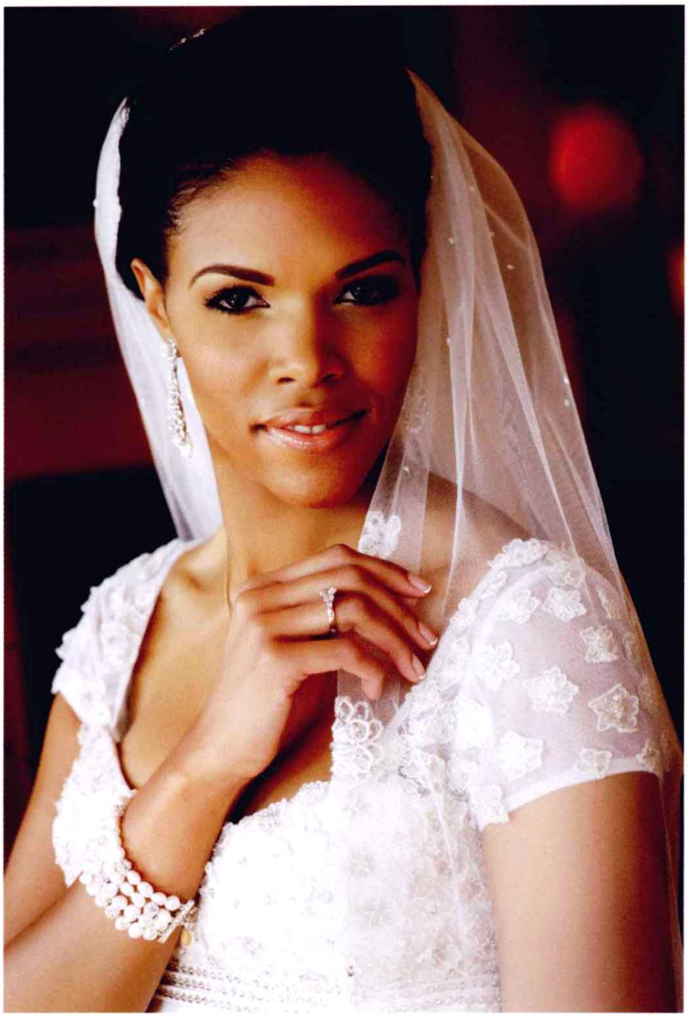
图例143 JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例144　DAVE和QUIN CHEUNG拍摄

图例145　TRACY DORR拍摄

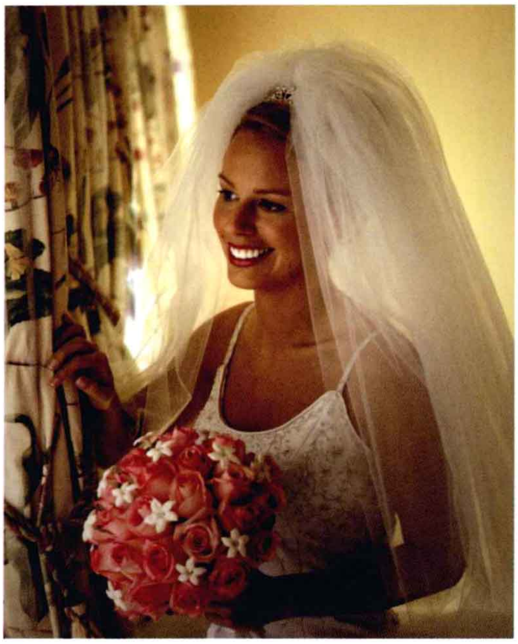
图例146　RICK和DEBORAH FERRO拍摄

图例147（下）　REGETI的摄影作品（翻拍）



图例148（下）　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例149　DAVE和QUIN CHEUNG拍摄



图例150　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例151　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例152　RICK和DEBORAH FERRO拍摄

图例153　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例154　MARK CHEN拍摄

图例155　MARK CHEN拍摄

图例156　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例157（下）　HUY NGUYEN拍摄

图例158　DOUG BOX拍摄

图例159　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例160　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例161　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例162　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例163　KEVIN KUBOTA拍摄

图例165　MARK CHEN拍摄

图例166　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例164　DAWN SHIELDS拍摄

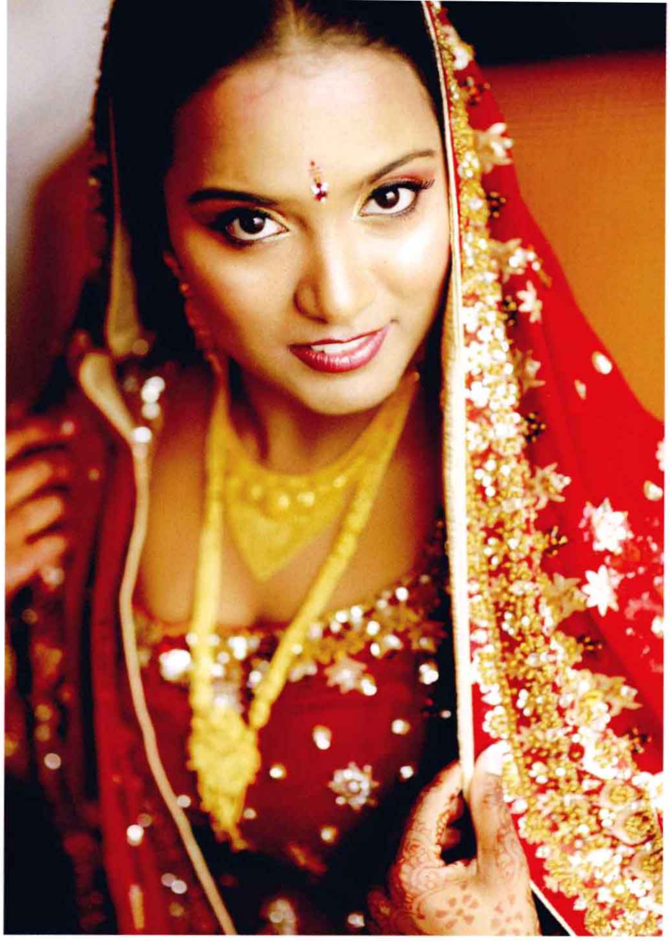
“最能反映新娘高亢情绪的瞬间转瞬即逝。在一些很正式的拍摄中，新娘的表情往往过于呆板。相反，无目的的抓拍往往能凝固新娘真实的情感。摄影师是研究人类行为及心理的专家，这句话毫不夸张。”[8]　—*Tracy Dorr*

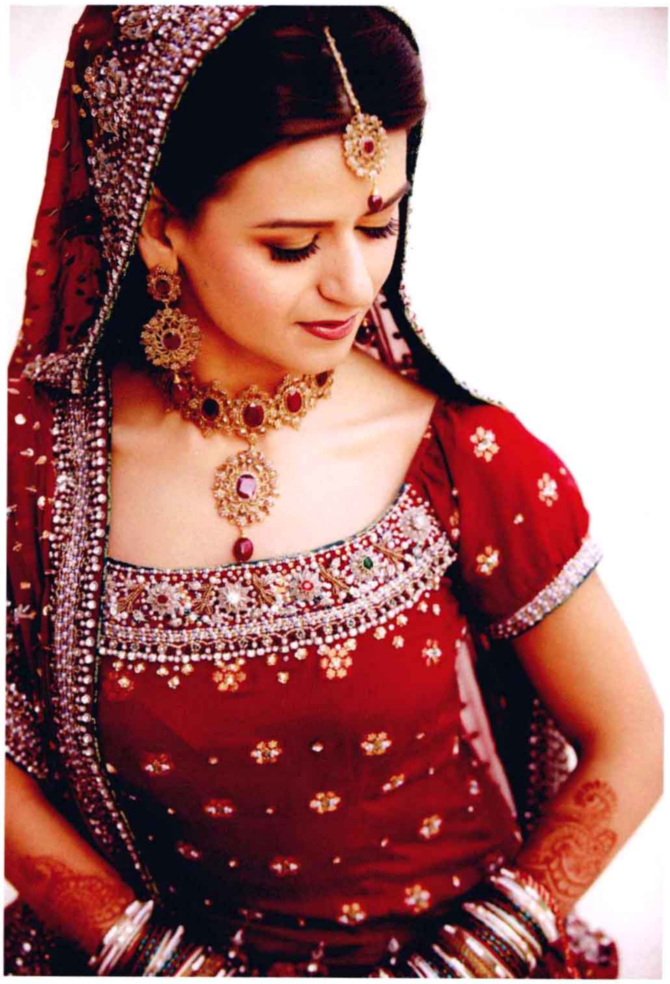
图例167　KEVIN KUBOTA拍摄

图例168　KEVIN KUBOTA拍摄

图例169　HUY NGUYEN拍摄

图例170　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄


图例171　REGETI的摄影作品（翻拍）


图例172　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例173　HUY NGUYEN拍摄

图例174　TRACY DORR拍摄

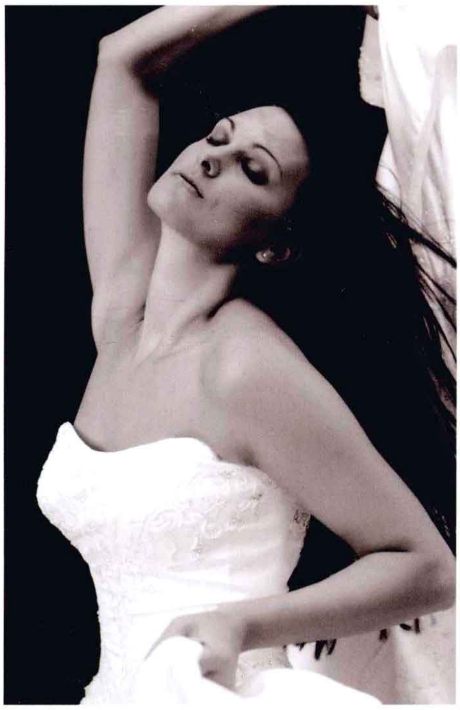
图例175　TRACY DORR拍摄

图例176　DAWN SHIELDS拍摄

图例177　JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

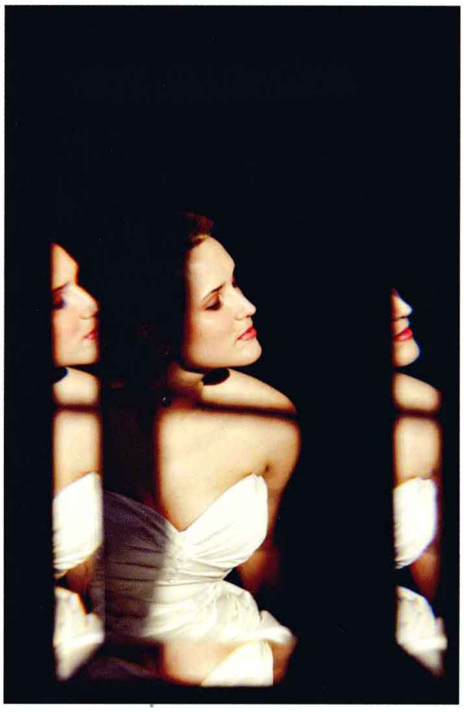
图例178　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例179　REGETI的摄影作品（翻拍）



图例180　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例181　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄



图例182　HUY NGUYEN拍摄

“新娘胸部的大小是由乳沟的形态决定的。而乳沟其实就是一个阴影。因此让新娘转向画面中的阴影部分，能使其胸部看上去大一些。”[9]　—*Jeff Smith*

四分之三像斜躺摆姿

（图例183~190）

图例183　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例184　REGETI的摄影作品（翻拍）

“强烈建议摄影师要注意细节的处理。粗制滥造的面纱或露出枝杈的花束都可能毁了原本漂亮的画面。细节决定成败。”[10]　—*Rick Ferro*

图例185　MARK CHEN拍摄

图例186　MARK CHEN拍摄

图例187　DAWN SHIELDS拍摄

图例188　DAWN SHIELDS拍摄

“婚纱摄影中的新娘都希望自己看上去像杂志封面模特一样时尚靓丽，因此不惜时间成本去塑造完美形象，因此我工作起来也会得心应手。”[11]

—*Dawn Shields*

图例189　MARC WEISBERG拍摄

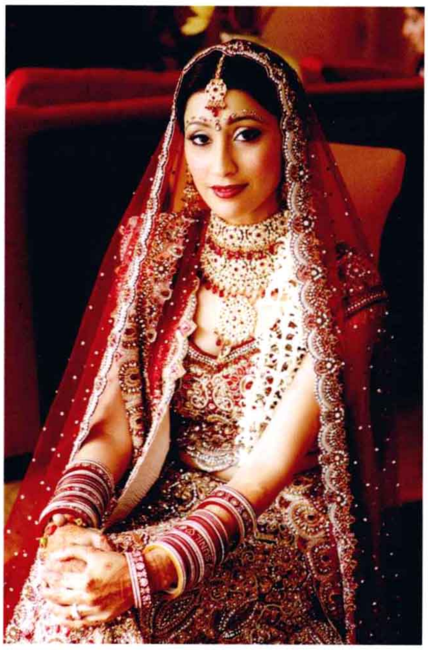
图例190（下）　DAWN SHIELDS拍摄

四分之三像端坐摆姿

（图例191~216）

图例191　TRACY DORR拍摄

图例192　TRACY DORR拍摄



图例194　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例193（上）　DAMON TUCCI拍摄

图例195（右）　HUY NGUYEN拍摄

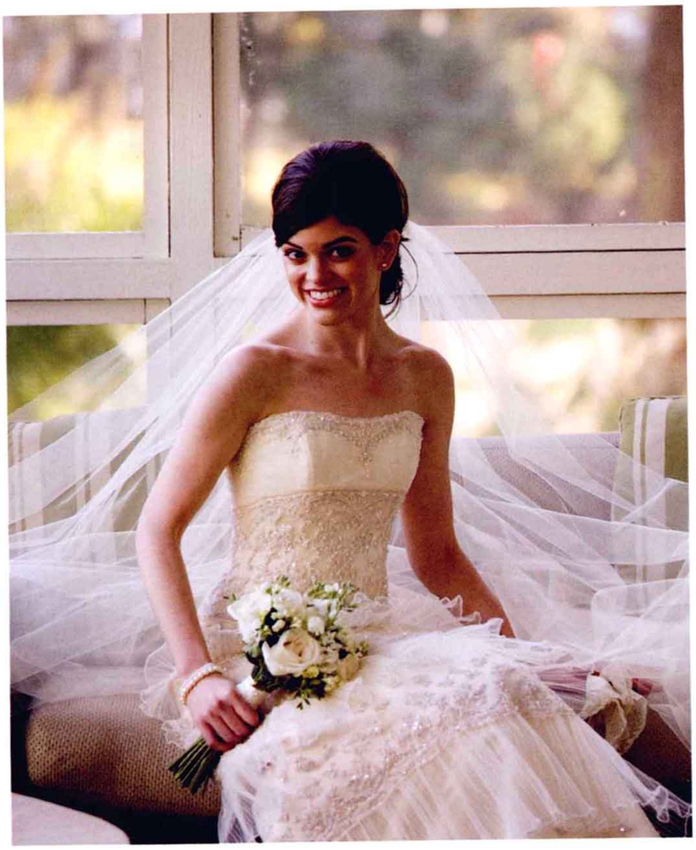
图例196 JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例197 MARK CHEN拍摄

图例198 JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例199 DAMON TUCCI拍摄

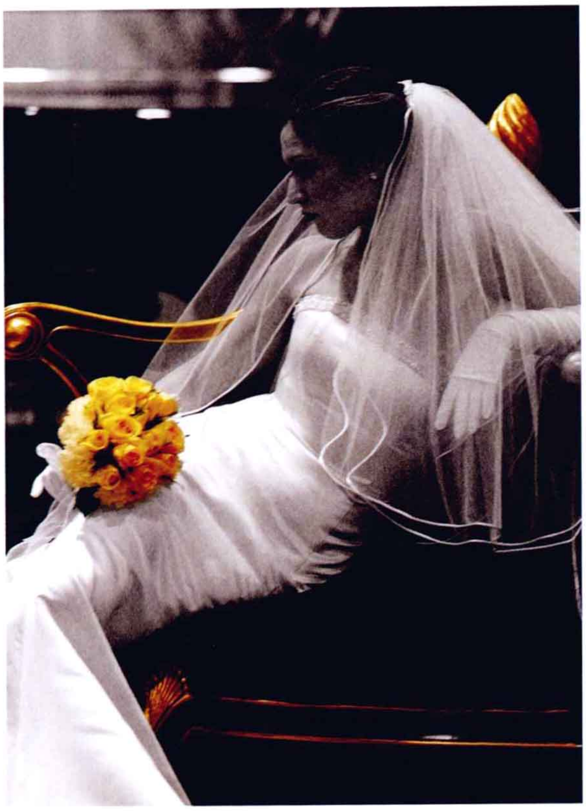
图例200　REGETI的摄影作品（翻拍）



图例201　DOUG BOX拍摄

图例202　DOUG BOX拍摄

就像舞台剧中道具是切换剧情的利器，在拍摄中我喜欢将新娘置身于不同的时代背景中，让她发挥想象力去演绎属于自己的舞台剧，适当的时候我会讲一些这一时期的背景知识，帮助她调动情绪。



图例203 RICK和DEBORAH FERRO拍摄

图例204 HUY NGUYEN拍摄

图例206 HUY NGUYEN拍摄

图例205（上） JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄
图例207（右） RICK和DEBORAH FERRO拍摄

图例208　TRACY DORR拍摄

图例209　TRACY DORR拍摄

图例210　HUY NGUYEN拍摄

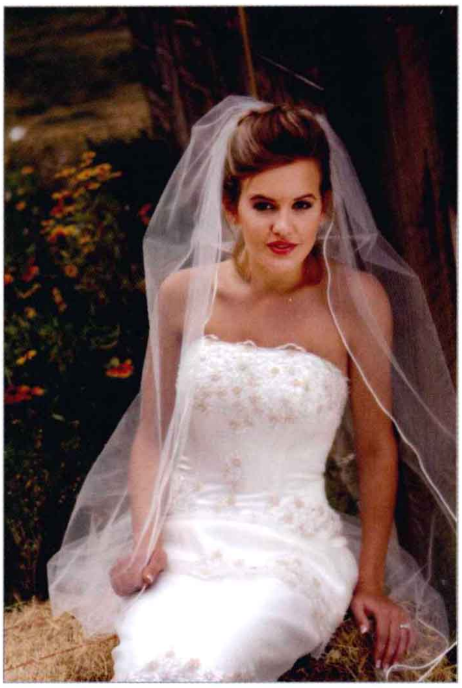
“十年前，我欣赏一些婚纱摄影的作品时，曾喃喃自语，若是我去拍婚礼写真一定要来点不一样的，因此我开始尝试类似胶片负冲和红外线成像等技法。每当我能娴熟运用某些技巧时，我认为这就是我该重新学习并尝试新技巧的开始。”[12]

—*Cherie Steinberg Cote*

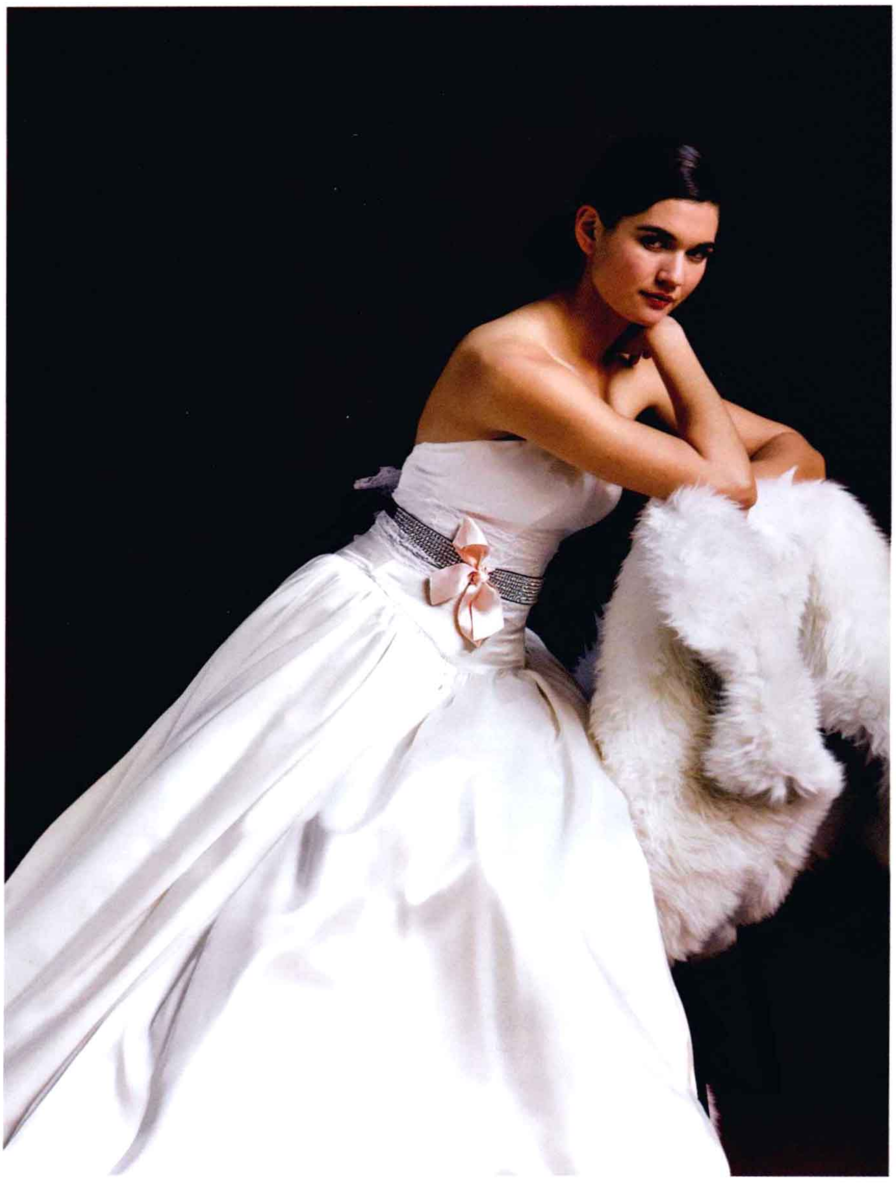
图例211（下）　MARK CHEN拍摄

图例212　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例213　CHERIE STEINBERG COTE拍摄



图例214　DAMON TUCCI拍摄



图例215（上）　REGETI的摄影作品（翻拍）
图例216（左）　MARC WEISBERG拍摄

四分之三像站立摆姿

（图例217~318）

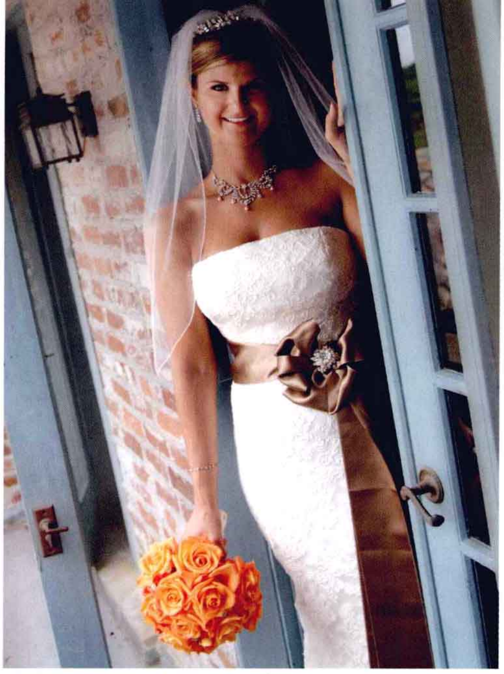
图例217　DAVE和QUIN CHEUNG拍摄

图例218（上）　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例219（左上）　DOUG BOX拍摄

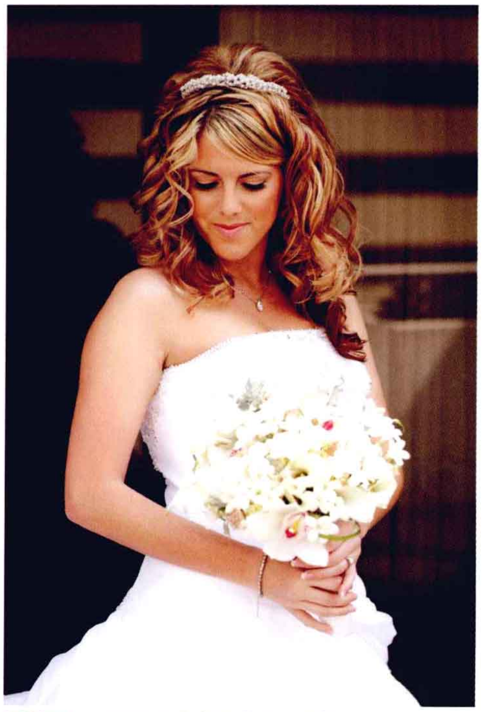
图例220（左下）　DAMON TUCCI拍摄

图例221　CHERIE STEINBERG COTE拍摄



图例222　DAMON TUCCI拍摄

图例223　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄



图例224　REGETI的摄影作品（翻拍）

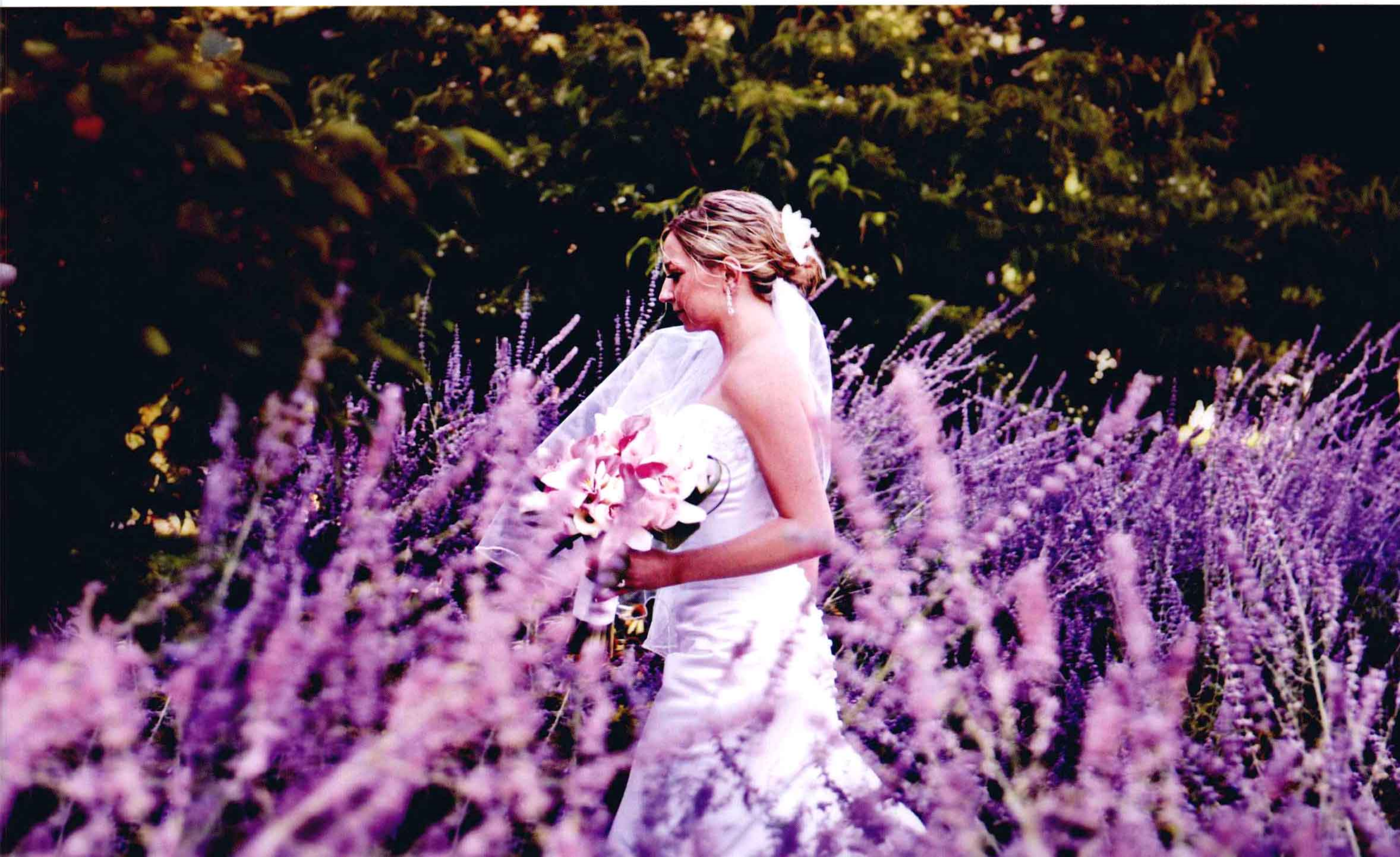
图例225（上）　REGETI的摄影作品（翻拍）
图例226（左）　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例227　DAMON TUCCI拍摄

图例229　DOUG BOX拍摄

图例230　DOUG BOX拍摄

图例228（下）　HUY NGUYEN拍摄



图例231　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例232　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

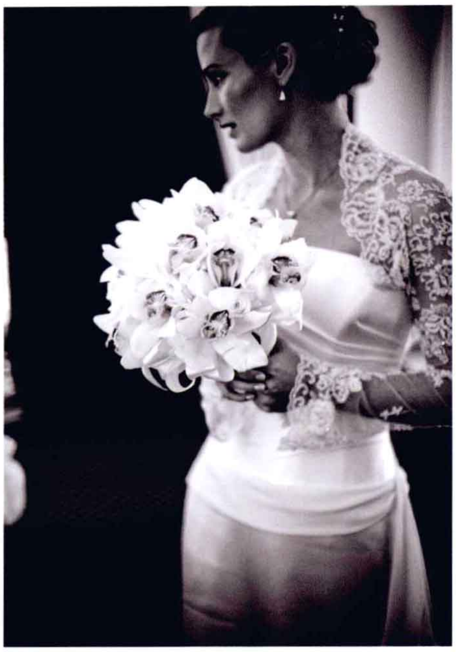
图例233
RICK和DEBORAH FERRO拍摄

图例234　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例235　MARK CHEN拍摄

图例236
RICK和DEBORAH FERRO拍摄

花束不仅是新娘特别的装饰，同时也能为你的照片增色不少。用心处理它在画面中的位置。你可能会以不同的方式表现它——握在手中、抱在怀中或放在新娘身边的壁架上。无论怎样，请确保新娘举着花束的动作优雅而自然。[13]　—*Rick Ferro*

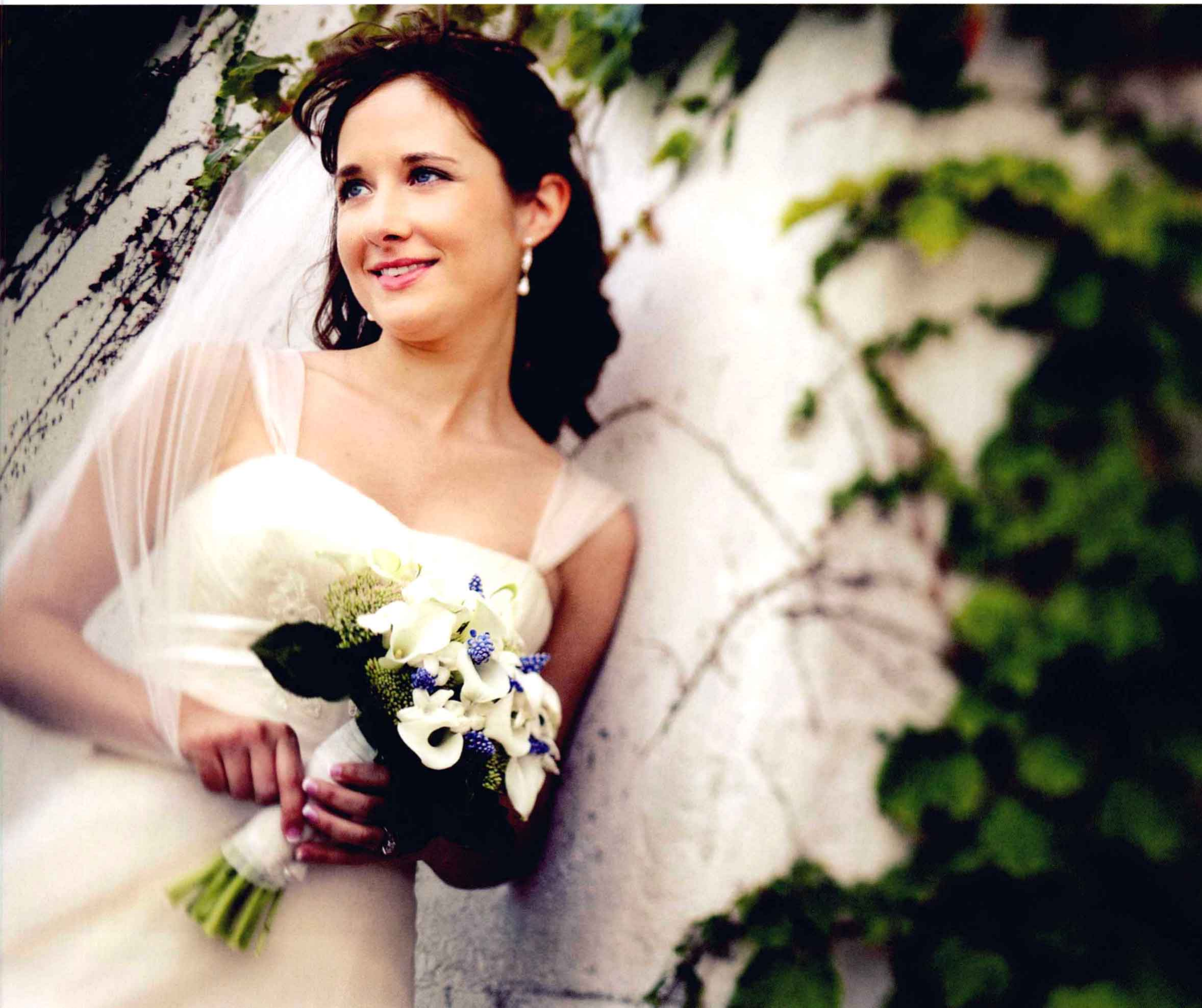


图例237　RICCIS VALLADARES拍摄

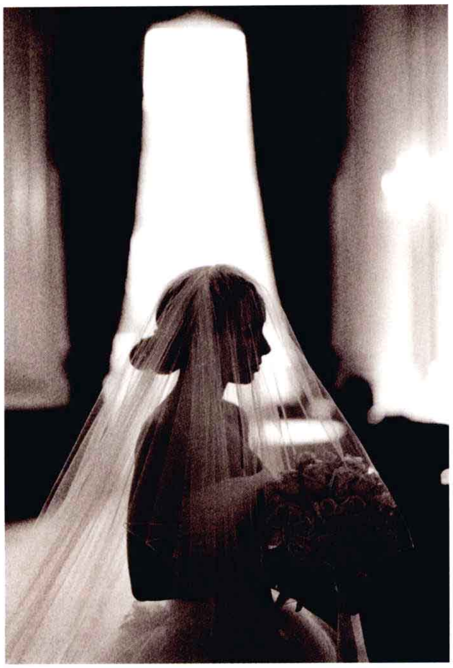
图例238　RICCIS VALLADARES拍摄

图例239　TRACY DORR拍摄

图例240（下）　JEFFREY和JULIA WOODS拍摄



图例241 JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

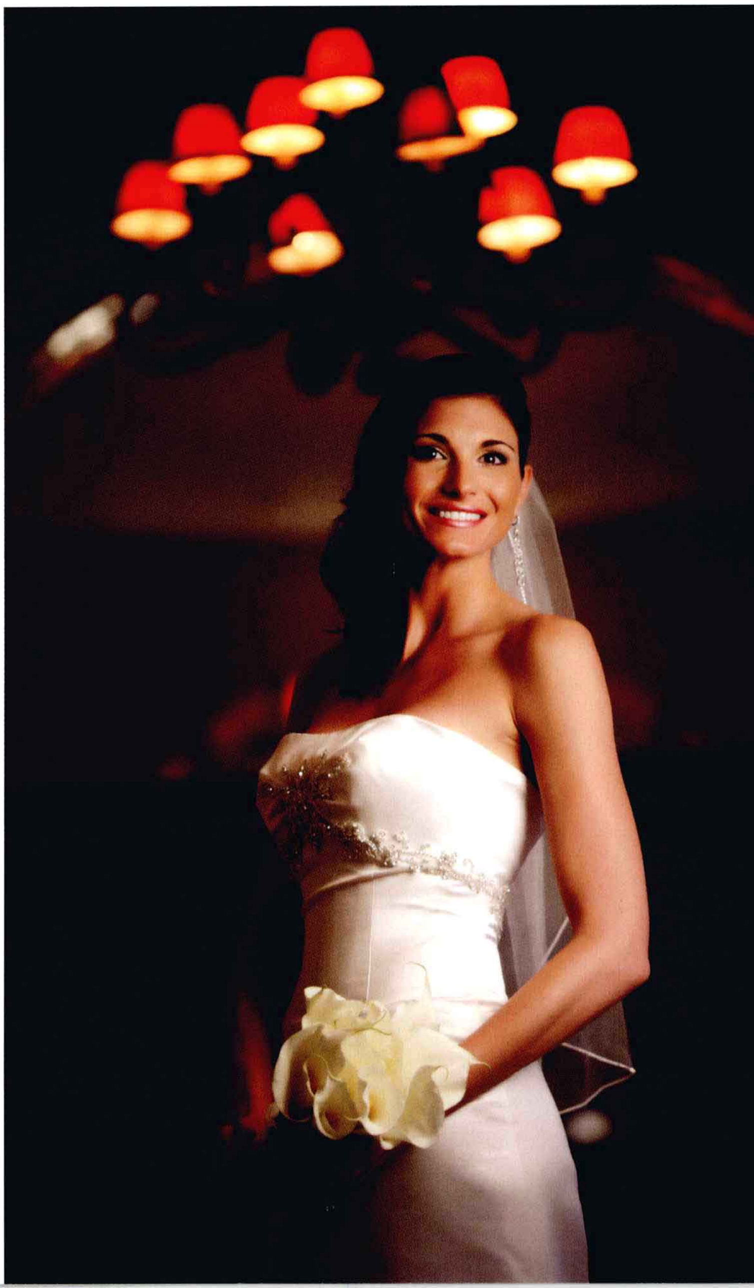


图例242 JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例243 JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

邮
电

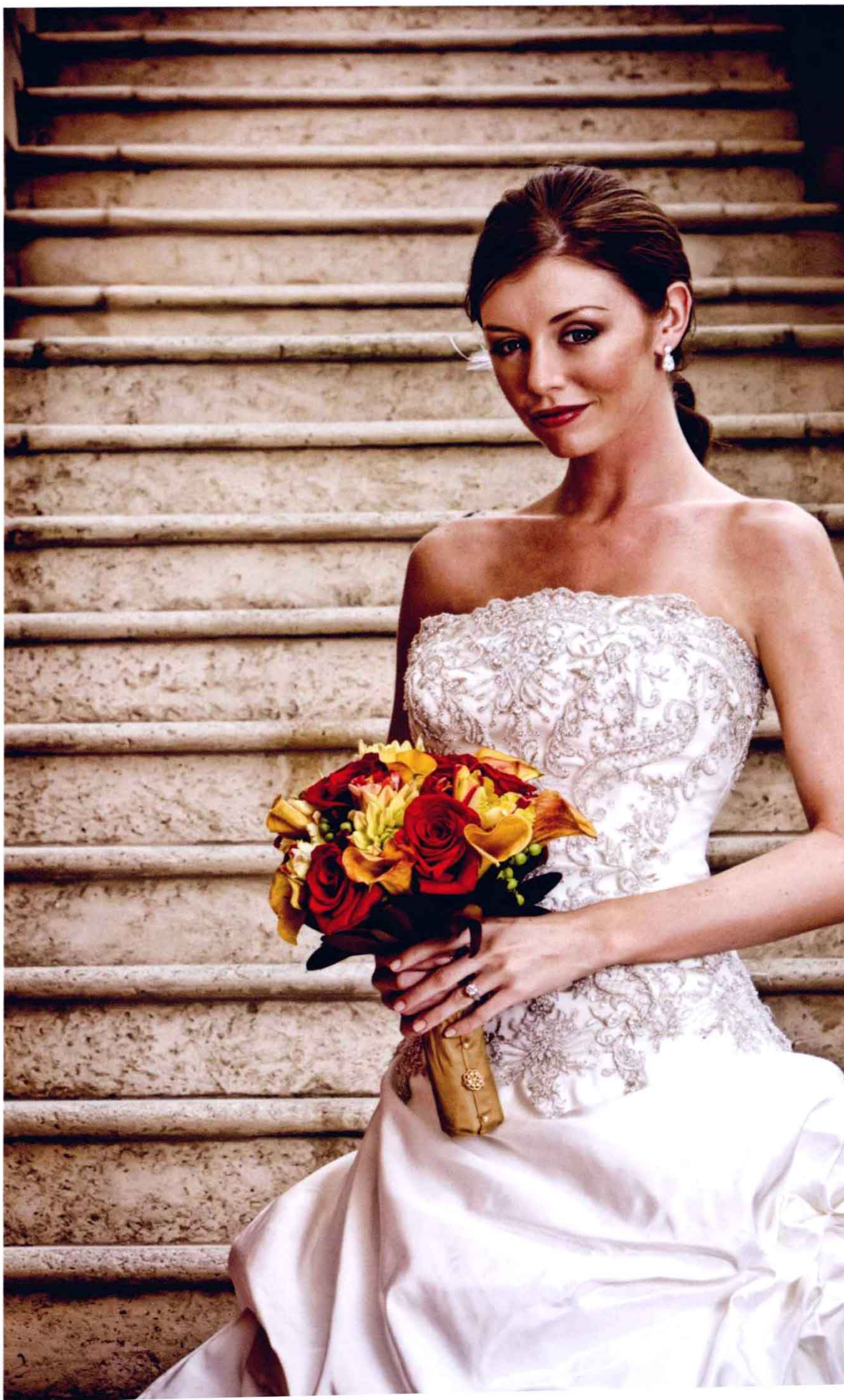
图例244（上） REGETI的摄影作品（翻拍）
图例245（右） KEVIN JAIRAJ拍摄



图例246 JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例247 JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例248（上） JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄
图例249（右） JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

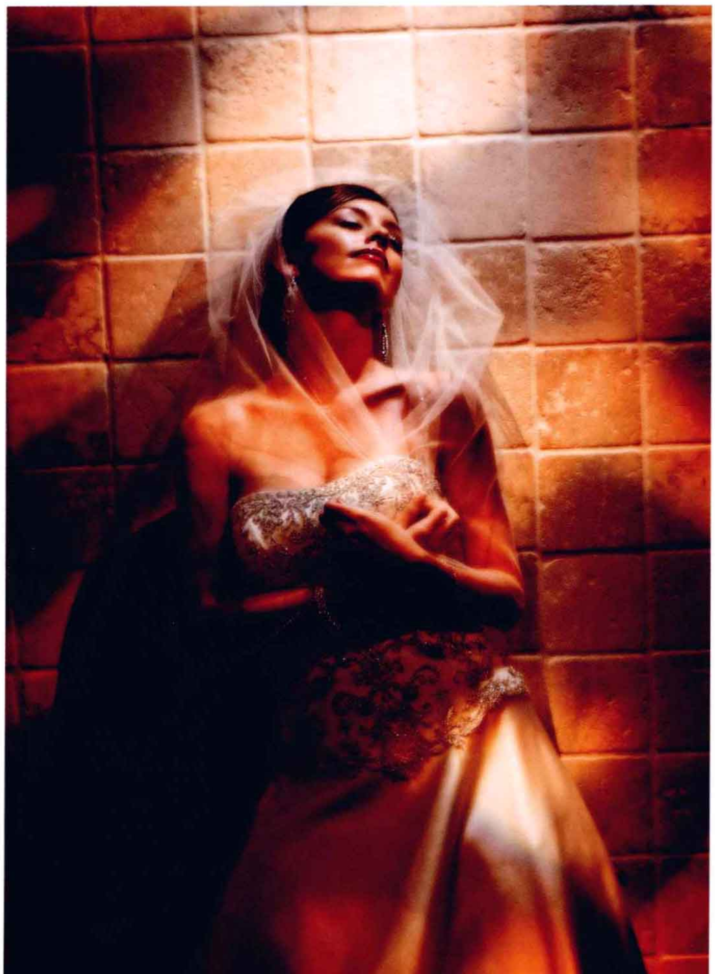


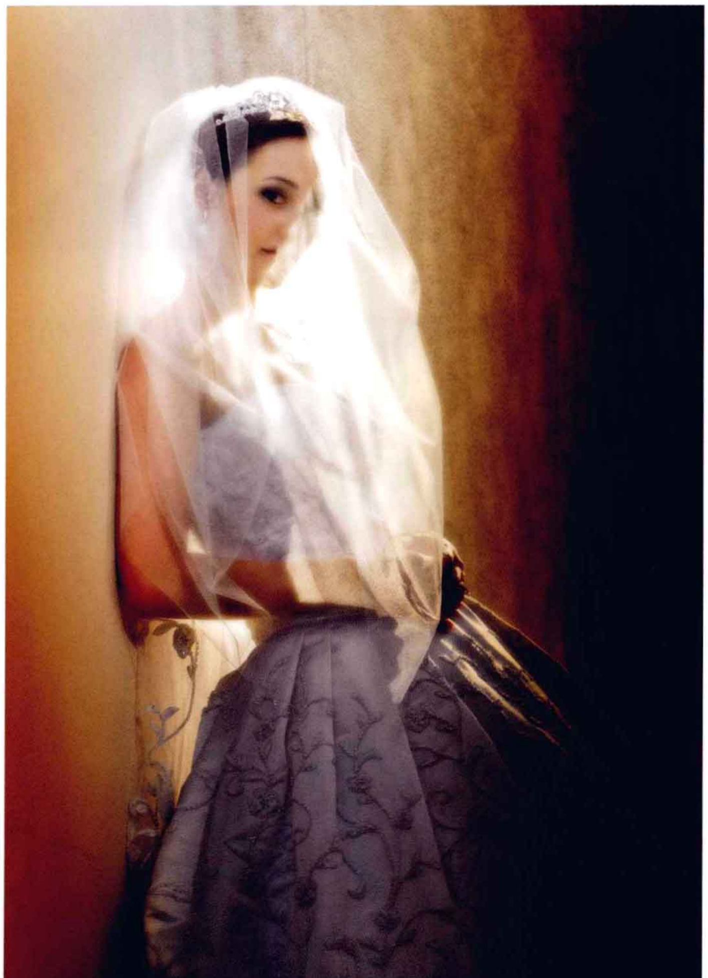
“我们都希望拍到自然真实的场景，但是我们同样要拍摄一些经典时尚的画面——所以我们毫不羞愧地说，我们就是刻意摆姿的人。并不是我们所有的客户都是专业模特，她们常常需要适当的引导才能进入状态。”[14] —Damon Tucci

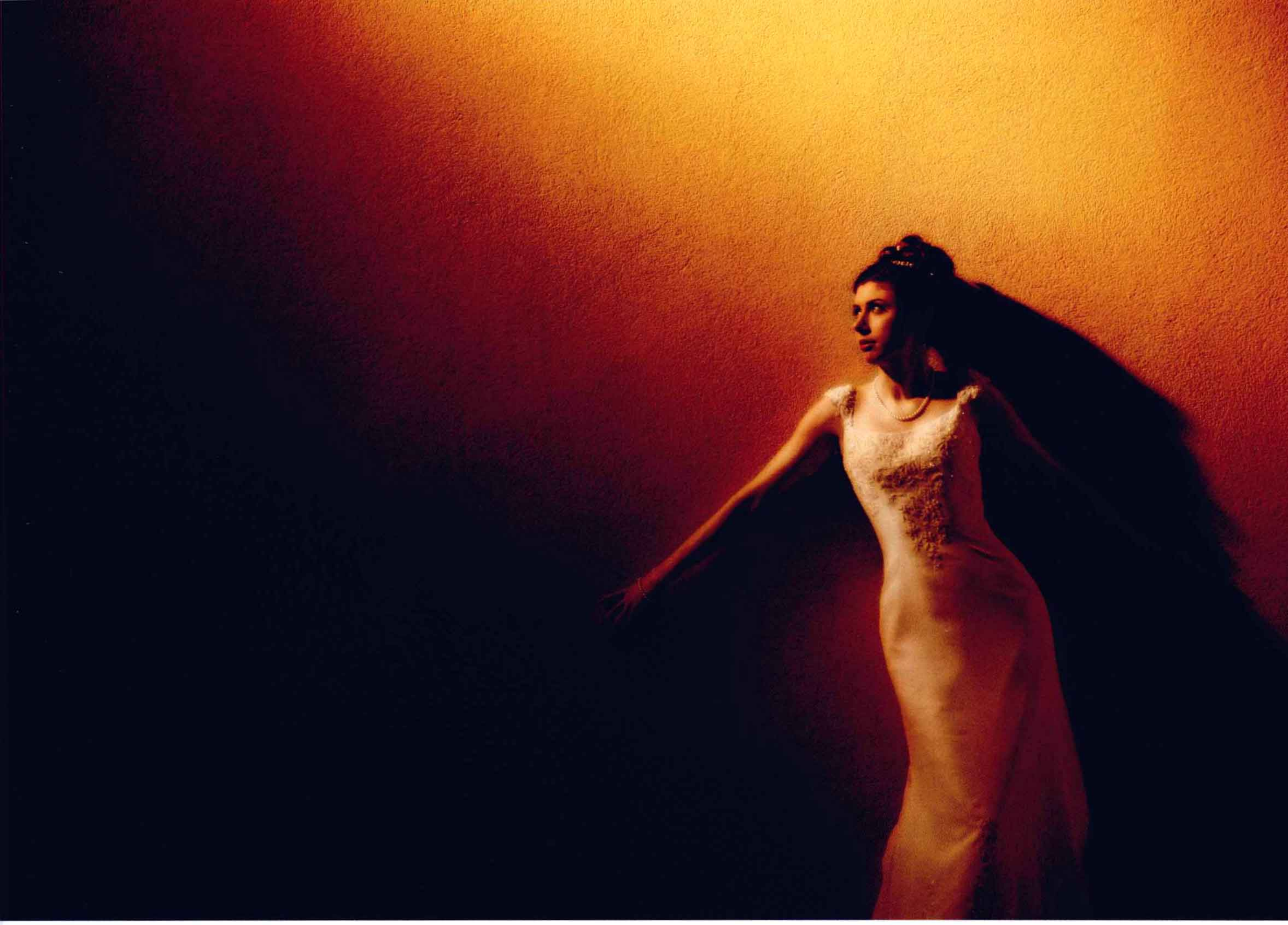
图例250 MARK CHEN拍摄

图例251 REGETI的摄影作品（翻拍）

图例252 JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄


图例253 JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄


图例254 JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄



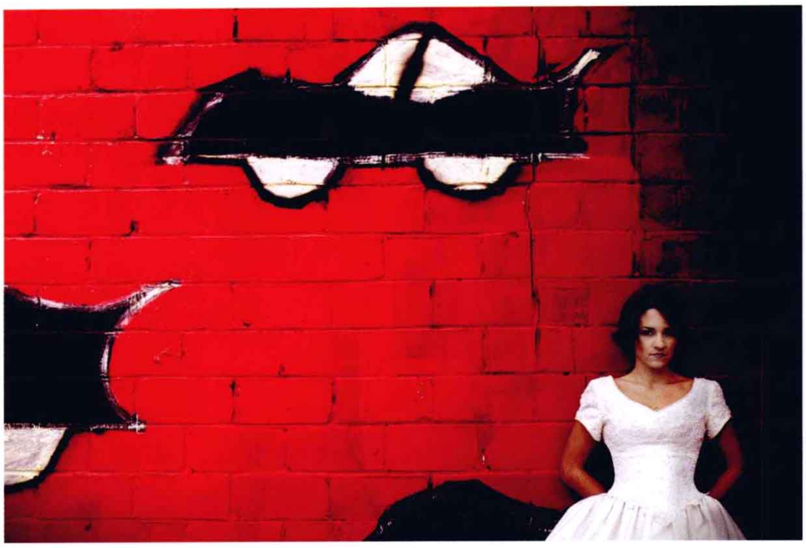
图例255 KEVIN JAIRAJ拍摄

图例256 TRACY DORR拍摄

图例257 REGETI的摄影作品（翻拍）

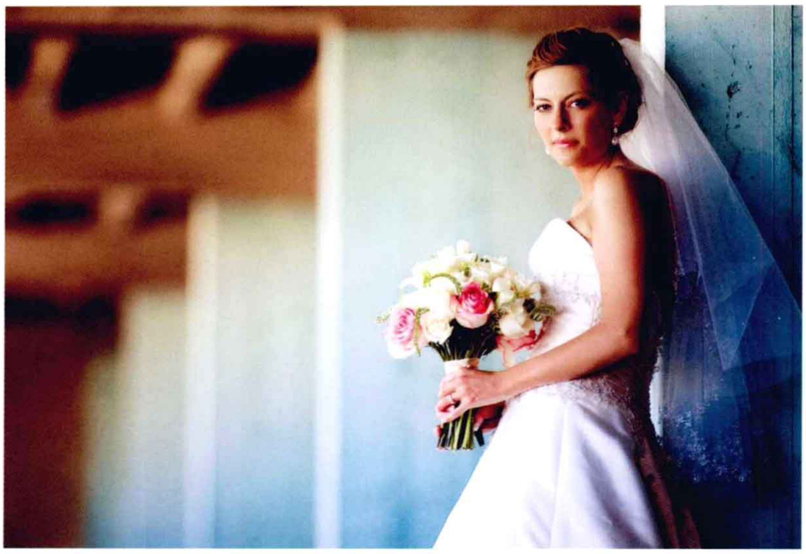
图例258 JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

非专业模特能够集中注意力的时间是有限的，累了就让她们好好休息，一些闲暇时休憩放松的系列照片也同样具有收藏价值。

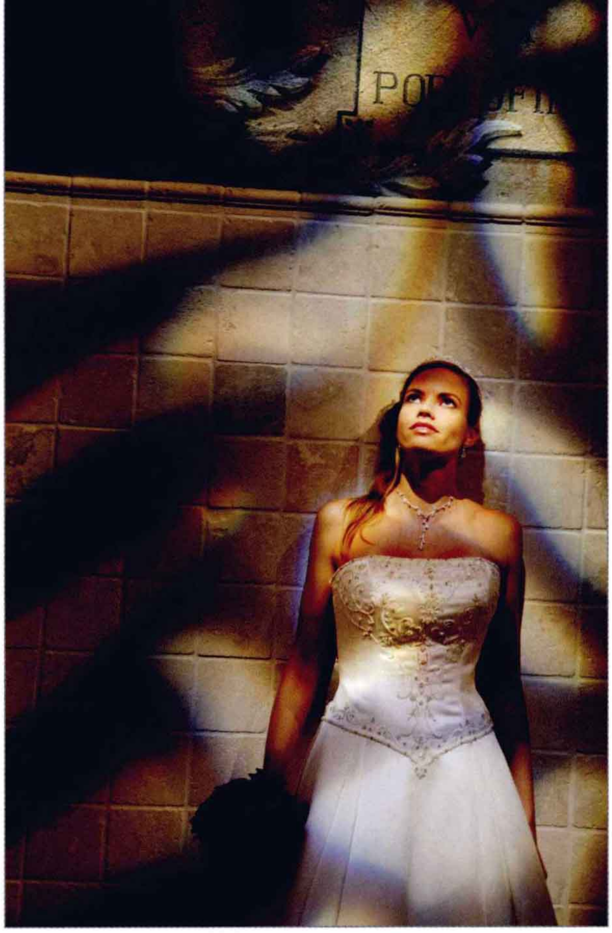


图例259　DAMON TUCCI拍摄

图例260　REGETI的摄影作品（翻拍）



图例261　JEFFREY和KATHLEEN HAWKINS拍摄



图例262　DAMON TUCCI拍摄

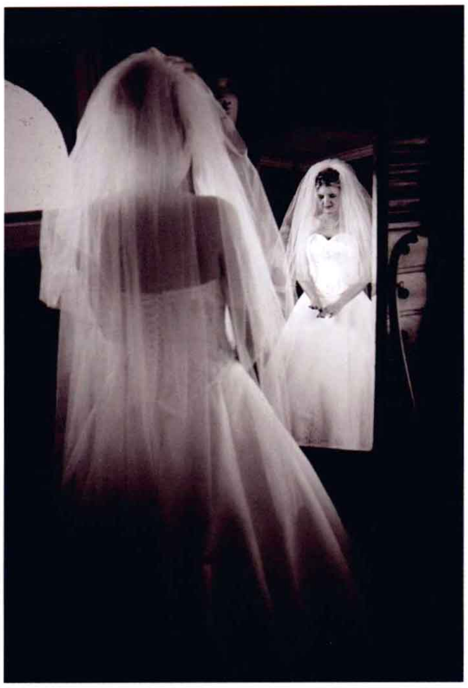
图例263　MARK CHEN拍摄

图例264 TRACY DORR拍摄

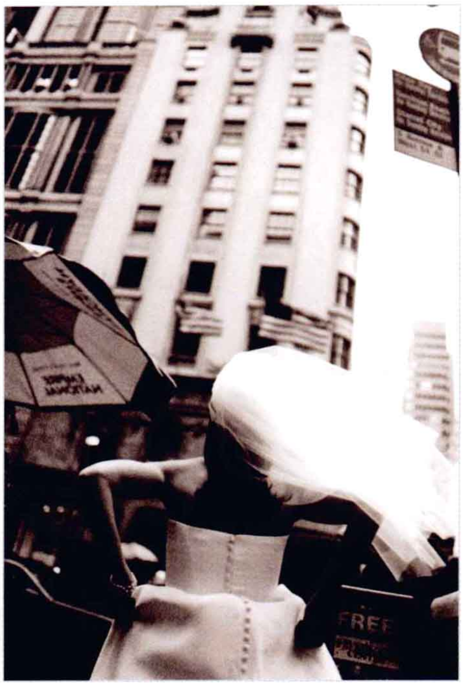
图例265 TRACY DORR拍摄

图例266 DAWN SHIELDS拍摄

图例267（下） KEVIN JAIRAJ拍摄



图例268　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

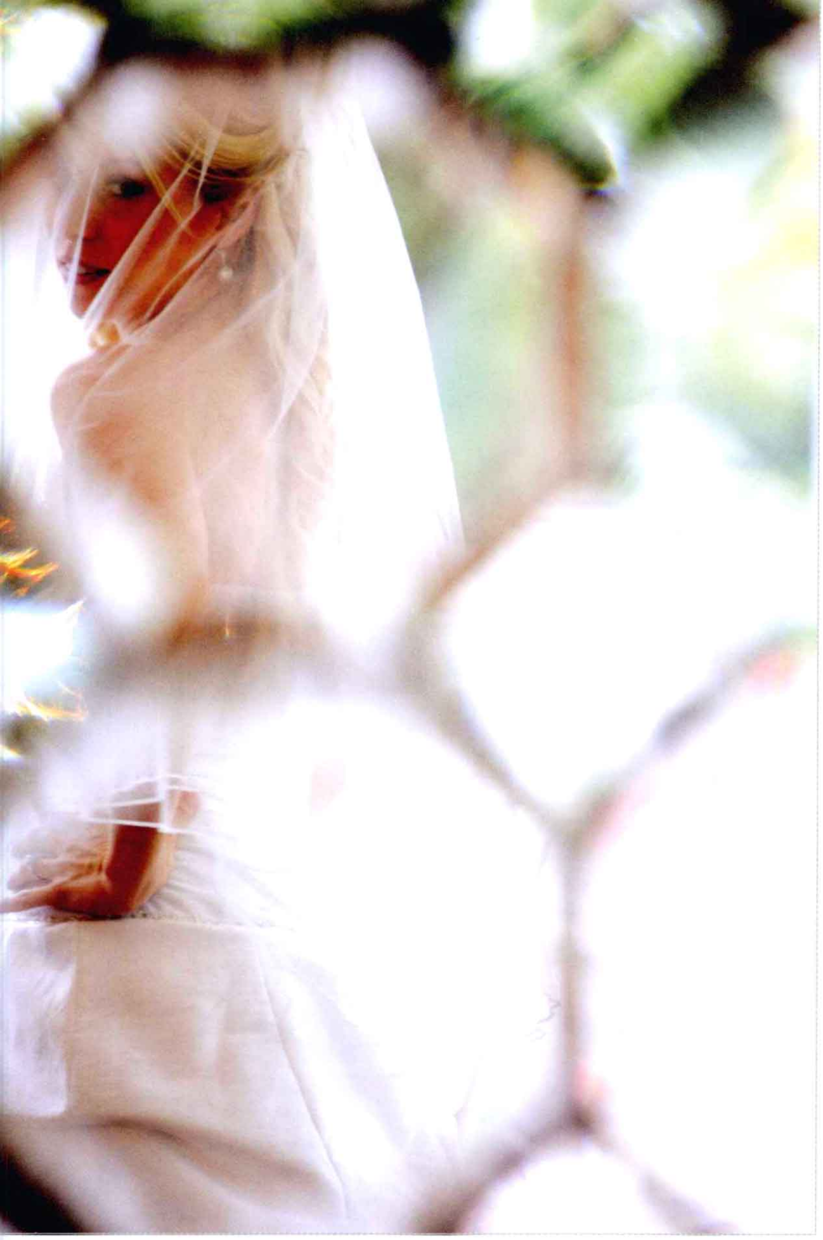


图例269　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例270　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例271（上）　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

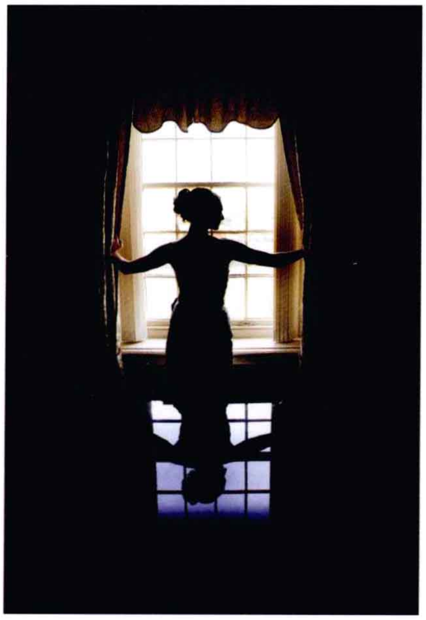
图例272（右）　TRACY DORR拍摄



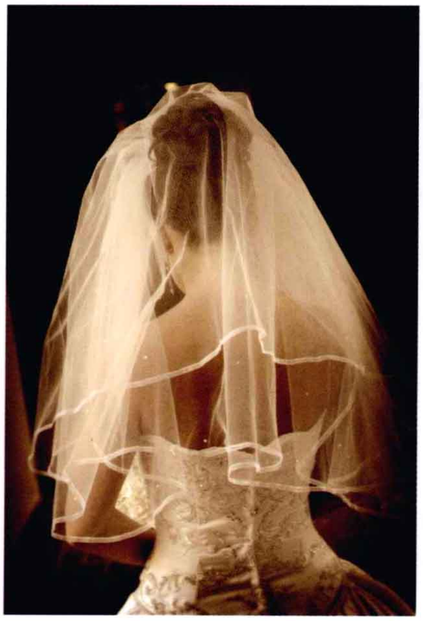
图例273　HUY NGUYEN拍摄

"绚烂的摄影技术固然令人非常陶醉，但是刻骨铭心、令人产生内心共鸣的瞬间往往来自于那些震撼人心的艺术形象。倾听内心创造之母的呼唤，尽量避免在采用何种技巧上纠结徘徊。以情动人的境界需要大量经验的积累方能达到。"[15]　—*Kevin Kubota*

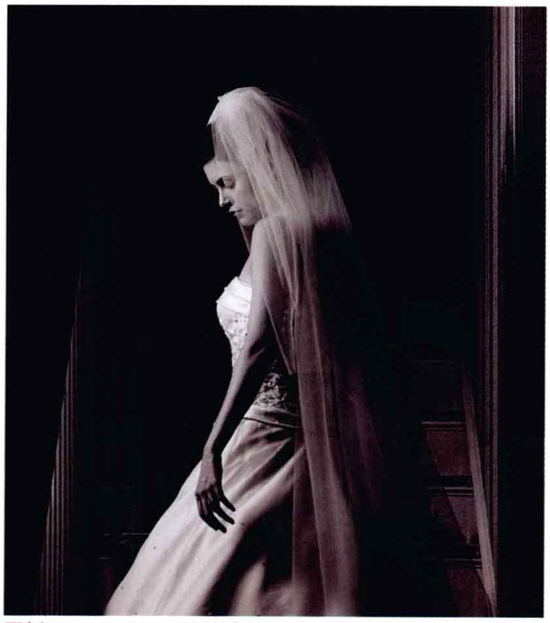
图例274　RICCIS VALLADARES拍摄



图例275　DAWN SHIELDS拍摄



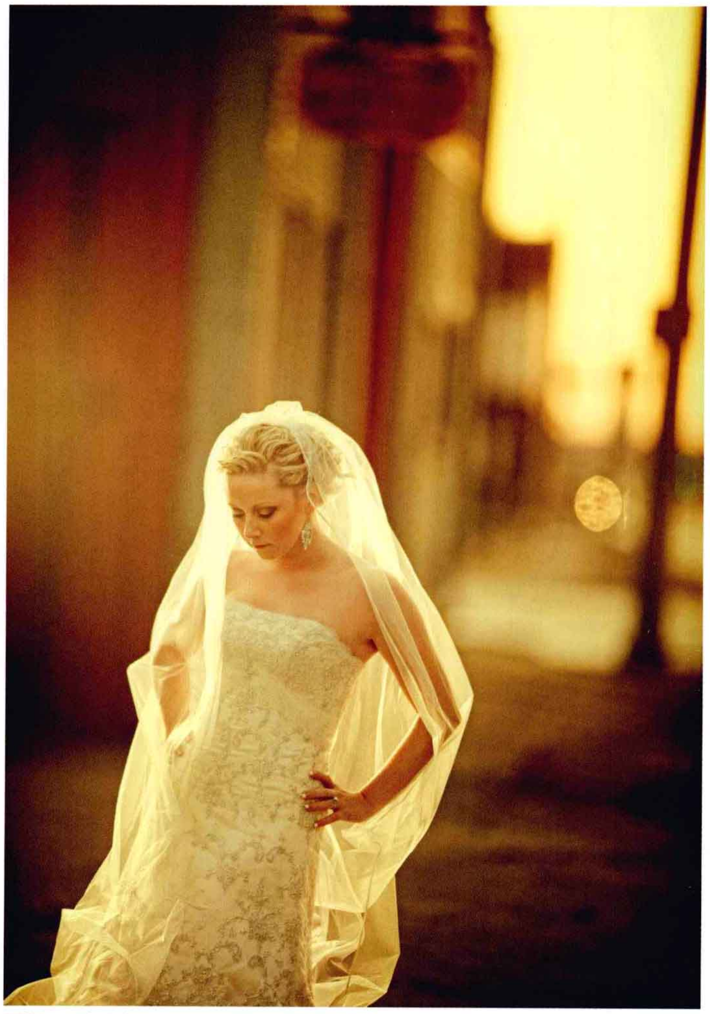
图例276　DAMON TUCCI拍摄



图例277　DOUG BOX拍摄

图例278 HUY NGUYEN拍摄

图例279 JEFFREY和JULIA WOODS拍摄



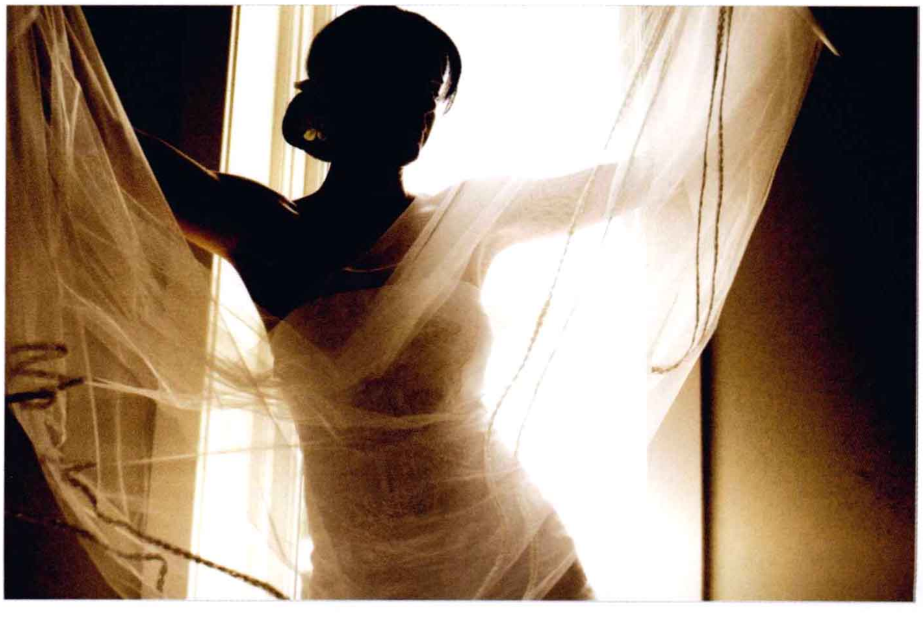
图例280（上） JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例282 KEVIN JAIRAJ拍摄

图例283（上）
CHERIE STEINBERG COTE拍摄

图例284 DAVE和QUIN CHEUNG拍摄

图例285（右）
DAVE和QUIN CHEUNG拍摄



图例286　REGETI的摄影作品（翻拍）

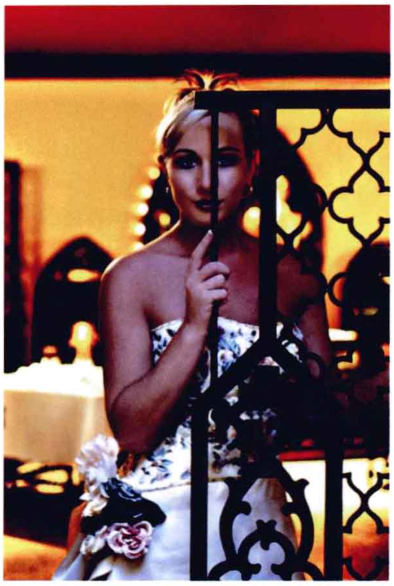
图例287　JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

"'显瘦'是拍摄讨巧新娘作品的重要技巧之一。有些新娘不太会摆这类姿势，需要在摄影师的指导下多多练习。订婚仪式上有大量的时间可以练习"显瘦"摆姿，这样在婚礼那天就不需要用额外的时间来练习。"[16]　—*Kathleen Hawkins*

图例288　DAVE和QUIN CHEUNG拍摄

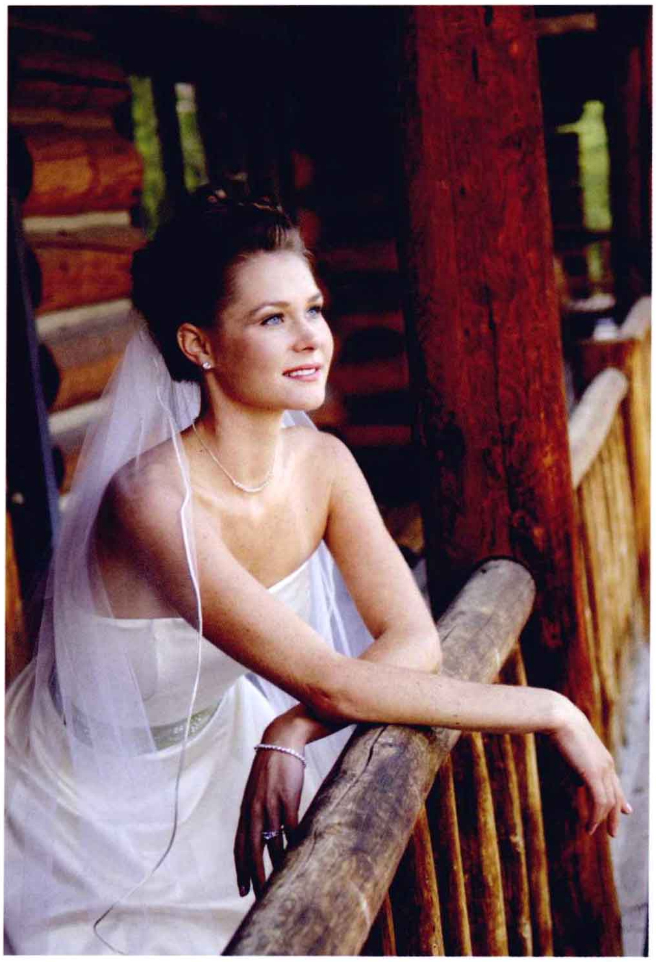
图例289　DAVE和QUIN CHEUNG拍摄

图例290
JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄



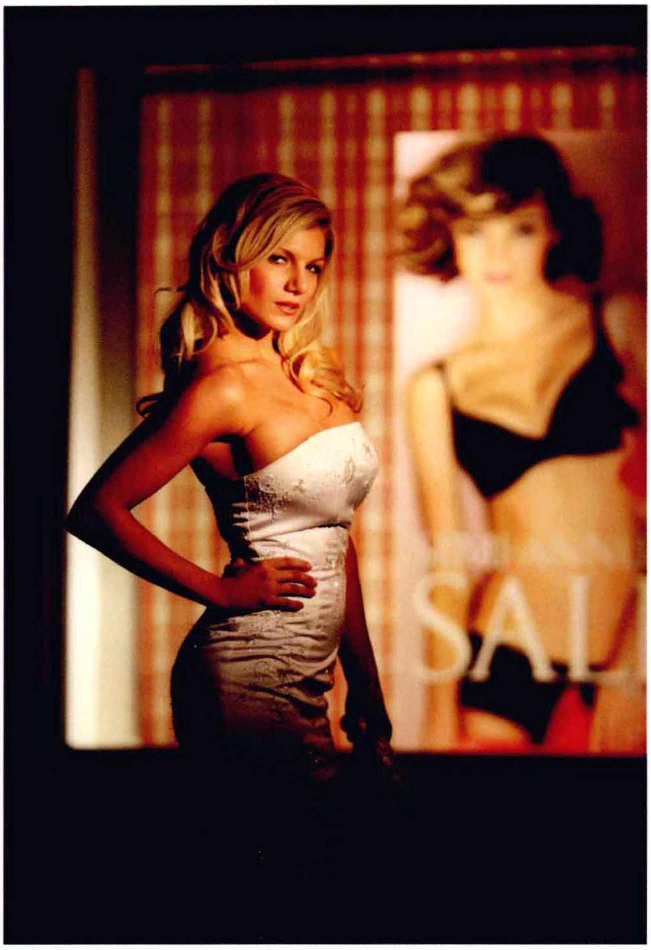
图例291　RICK和DEBORAH FERRO拍摄

图例292　RICK和DEBORAH FERRO拍摄



图例293（上）　DAMON TUCCI拍摄
图例294（右）　DAMON TUCCI拍摄

图例295　KEVIN JAIRAJ拍摄



图例296　KEVIN JAIRAJ拍摄

“我喜欢在摆姿上加入一些‘舞蹈’的动作——一种摇摆的感觉或者可以使照片更加生动和自然的动作。即便是拍摄优雅的照片，你也没有必要摆出那些过于呆板的姿势。”[17]

—Rich Ferro

图例297　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例298　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例299 JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例300 HUY NGUYEN拍摄

图例301　DAVE和QUIN CHEUNG拍摄

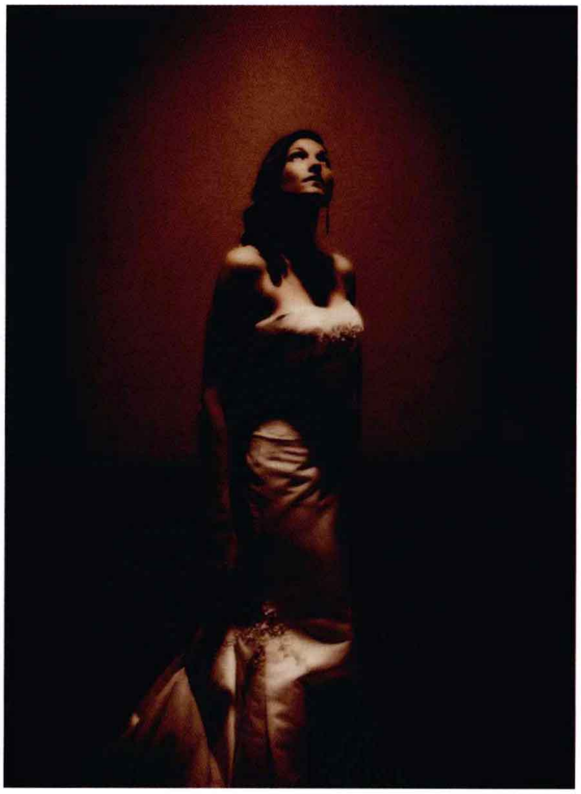
图例302　KEVIN KUBOTA拍摄

图例303　KEVIN KUBOTA拍摄

图例304　KEVIN KUBOTA拍摄

图例305　HUY NGUYEN拍摄

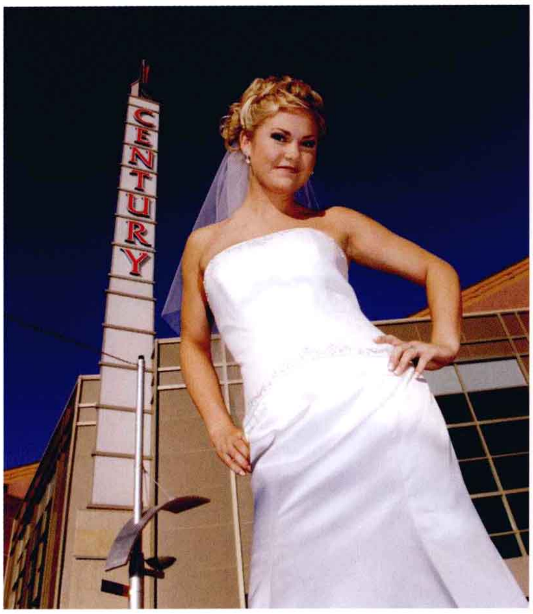
图例306　RICK和DEBORAH FERRO拍摄



图例307（上）　KEVIN JAIRAJ拍摄

图例308（左）　TRACY DORR拍摄

图例309　REGETI的摄影作品（翻拍）



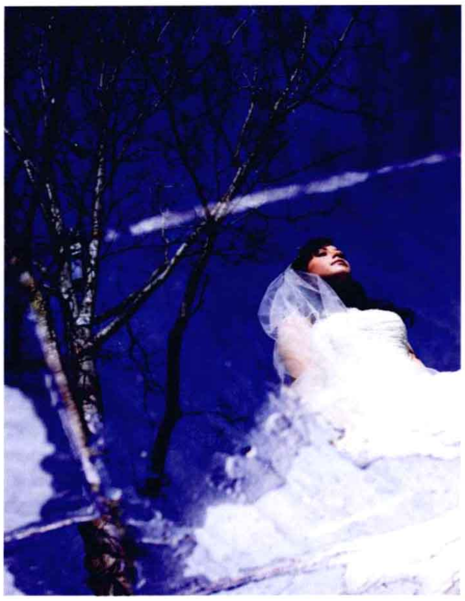
图例310　DAMON TUCCI拍摄

图例311　REGETI的摄影作品（翻拍）

“婚礼上时刻会发生不可预料的事情。有时你会捕捉到很多的难忘瞬间，有时你会错过所有。但是，如果我只拍摄那些我胸有成竹的东西，那就很无聊了。我们都会犯一些错误，只是希望我们成功会大于失败。”[18]　*—Huy Ngugen*

图例312（上）
JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

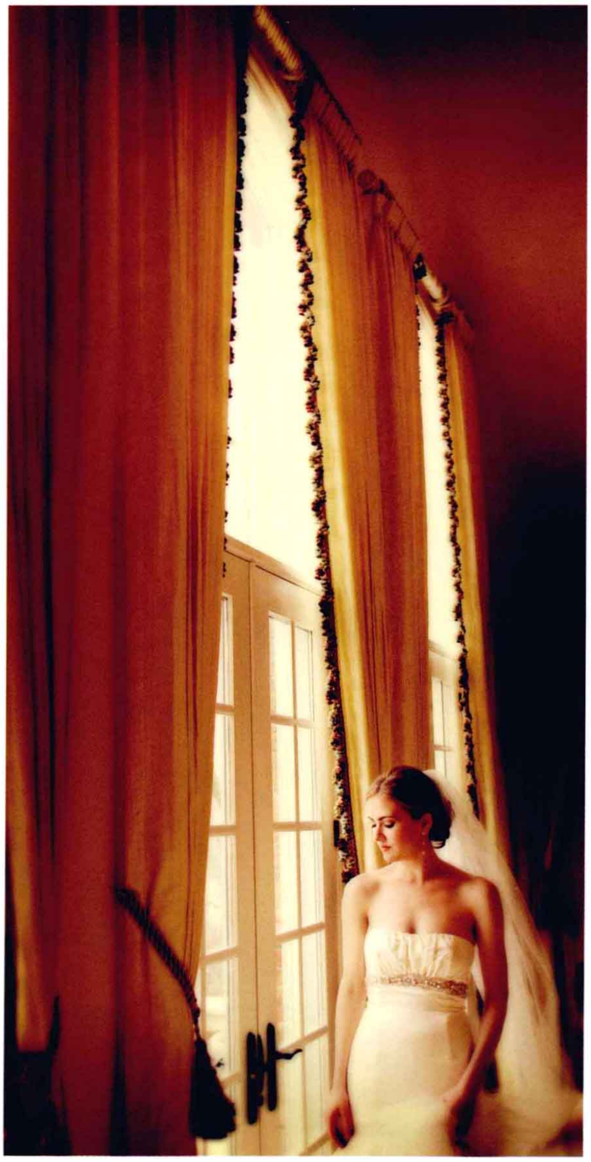
图例313（右）
HUY NGUYEN拍摄



图例314　HUY NGUYEN拍摄

图例315　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例316　KEVIN KUBOTA拍摄



图例317　JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

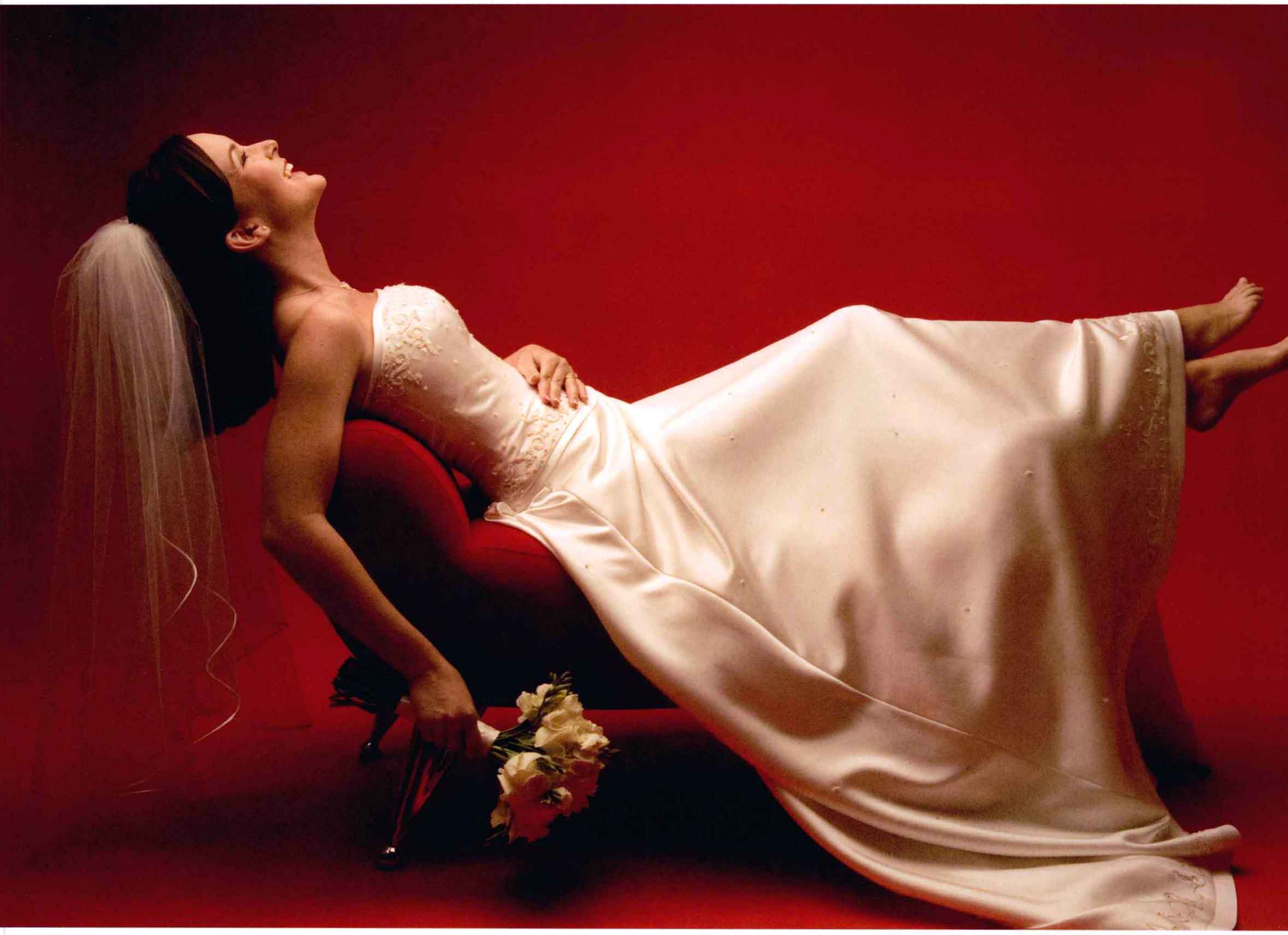
图例318　DAWN SHIELDS拍摄

全身像斜躺摆姿

（图例319~333）

图例319 KEVIN JAIRAJ拍摄

图例320 HUY NGUYEN拍摄



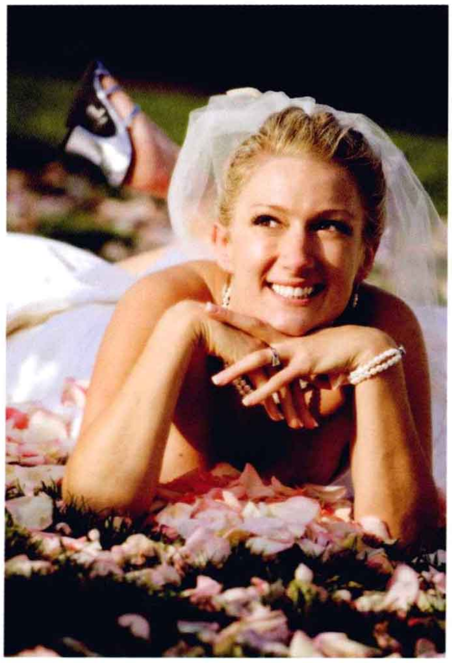
图例321 MARK CHEN拍摄

图例322 KEVIN JAIRAJ拍摄

图例323 DAVE和QUIN CHEUNG拍摄

图例324（下） MARK CHEN拍摄

图例325（右） RICK和DEBORAH FERRO拍摄



图例326 KEVIN KUBOTA拍摄

图例327 DAMON TUCCI拍摄

图例328 KEVIN JAIRAJ拍摄

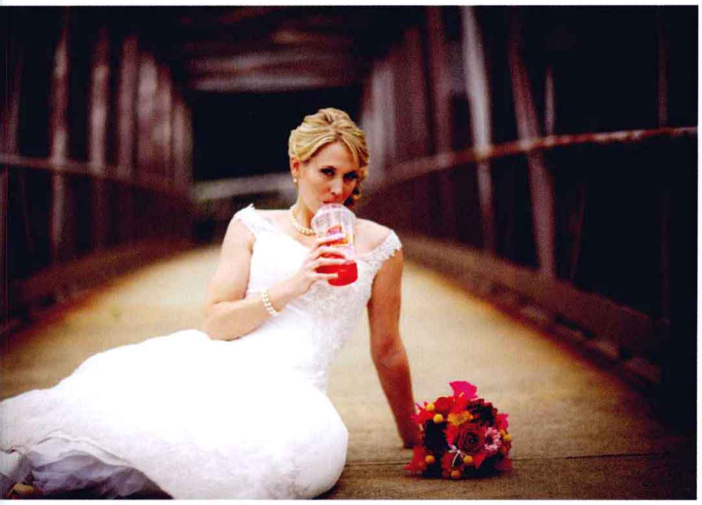
"在婚礼仪式前我们一般花15~20分钟给新娘单独拍一些迷你照片。在拍摄过程中要小心，不要弄脏新娘的礼服，通常我们会让伴娘帮新娘拉住裙摆，同时在礼服下放置薄板。如果没有薄板，毛巾、桌布或者现场的纸张也能代替。"[19]

—*Damon Tucci*

图例329　KEVIN JAIRAJ拍摄

图例330　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例331　REGETI的摄影作品（翻拍）



图例332　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例333　KEVIN KUBOTA拍摄

全身像端坐摆姿

（图例334~377）

图例334　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例335　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例336　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例337　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例338　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例339　TRACY DORR拍摄

图例340　TRACY DORR拍摄

图例341　MARK CHEN拍摄

图例342（下）　HUY NGUYEN拍摄

“当你指导新娘摆姿的时候，你一定要自信。你的自信将使她们相信自己做得很不错，并且使她们信任你。”[20]—*Rich Rerro*

图例343　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例344　DAVE和QUIN CHEUNG拍摄

图例345（下）　DAWN SHIELDS拍摄

图例346　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例347　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例348 HUY NGUYEN拍摄

图例349 KEVIN KUBOTA拍摄

图例350 REGETI的摄影作品（翻拍）

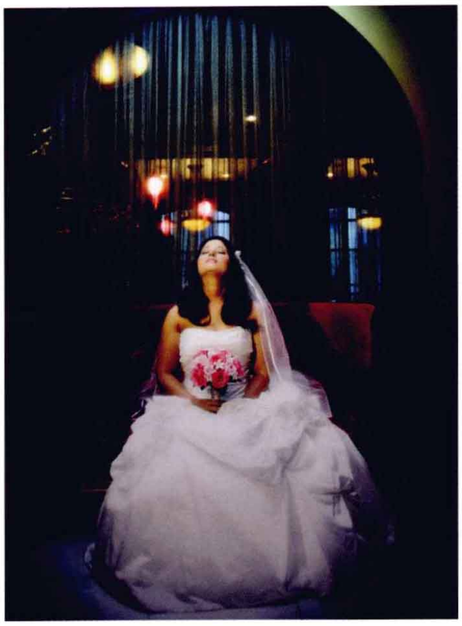
图例351 MARCUS BELL拍摄

图例352　DAWN SHIELDS拍摄

图例353　JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例354　KEVIN JAIRAJ拍摄

图例355　KEVIN JAIRAJ拍摄



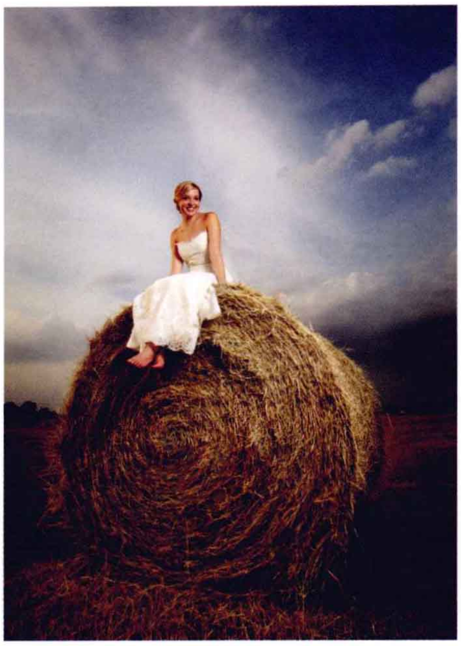
图例356　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例357　RICK和DEBORAH FERRO拍摄

图例358　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例359　DAVE和QUIN CHEUNG拍摄

图例360　KEVIN JAIRAJ拍摄



图例361　KEVIN JAIRAJ拍摄

图例362　REGETI的摄影作品（翻拍）

图例363（上）　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄
图例364（左）　MARCUS BELL拍摄

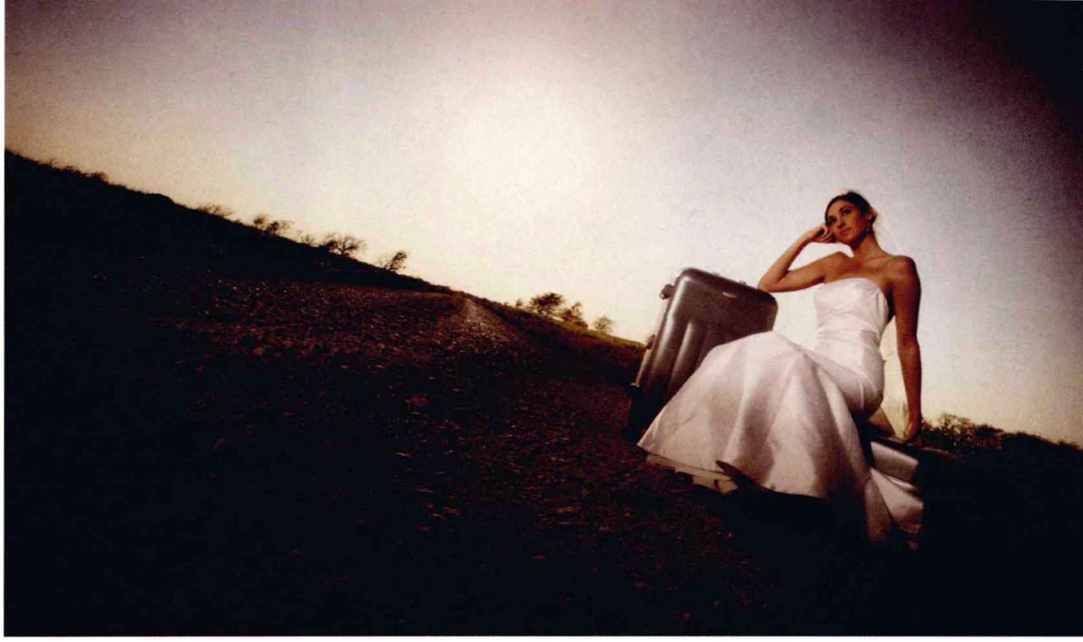
让新娘们想象自己是某部电影的女主角，在不同的时间、不同的地点和不同的情境中出现，这样的构思让她们的思维变得活跃，造型也会更多变。

图例365　DAWN SHIELDS拍摄

图例366　DAWN SHIELDS拍摄

图例367（下）　HUY NGUYEN拍摄

以不同于以往的拍摄比例和角度塑造人物，能让新娘们认识不一样的自己，带来新的体验。



图例368　KEVIN JAIRAJ拍摄

图例369　HUY NGUYEN拍摄

图例370　DAVE和QUIN CHEUNG拍摄

图例371　MARCUS BELL拍摄

图例372　RICK和DEBORAH FERRO拍摄

图例373　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例374　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例376　JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例375（上）　DAWN SHIELDS拍摄
图例377（右）　DAWN SHIELDS拍摄

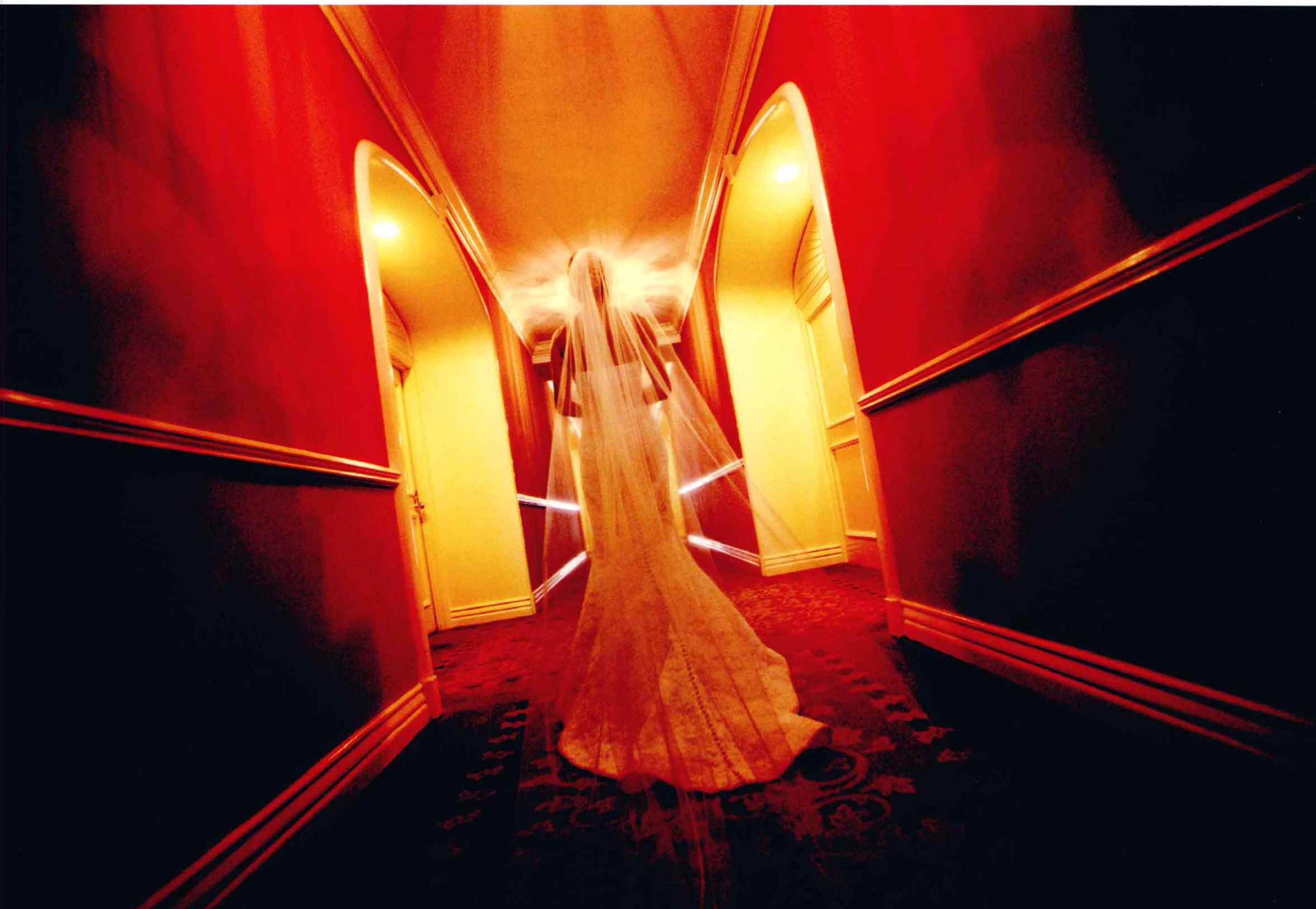
尽力营造一些新娘与背景相比显得小巧玲珑的摆姿，让身体朝向一侧或用坐姿达到这一效果。

全身像站立摆姿

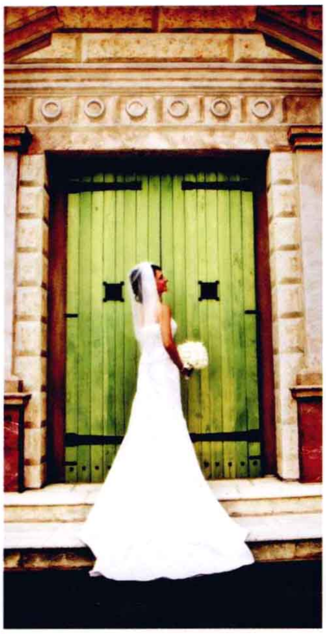
（图例378~487）

图例378（左） JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例379（下） KEVIN JAIRAJ拍摄



图例380 RICK和DEBORAH FERRO拍摄



图例381 JEFF和 KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例382 JEFF和 KATHLEEN HAWKINS拍摄

"与新娘达成共识是非常重要的，她们要知道我的来头。如果她们认为我只是被雇来帮忙的或者仅仅是一个拍照的小生，那她们根本就不会听我的。我们需要建立起一种轻松相处的关系，否则我就不能拍出令人满意的造型。这是拍摄工作中最困难的部分，然而一旦取得新娘的信任，剩下的就是享受拍摄的乐趣了。"[21]

—*Riccis Valladares*

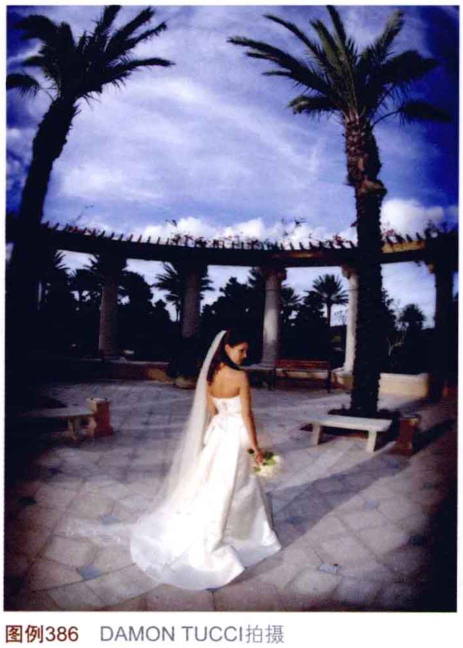
图例383
JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

“偶尔你会碰到一两个品味很高、想法新颖的客户，她们会为自己的婚纱照提出特别的创意。如果你感觉到了这些闪光点，请一定将它们拍摄下来，以此激发客户持续创新的热情。客户会因为你尊重他们的想法而感到很幸福，也会对你拍摄出的作品更加满意。”[22]

—*Mark Chen*

图例384（左）
JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例385 JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄



图例386 DAMON TUCCI拍摄

图例387 JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

“并不是所有客户我们都照单全收。摄影师的造型品味和客户的个性相匹配对我们来说非常重要。最近有一位女士告诉我，摄影对她来说不是很重要。我知道我们合作拍摄一定不会愉快，于是我告诉她说，我们的气场不和。”[23]

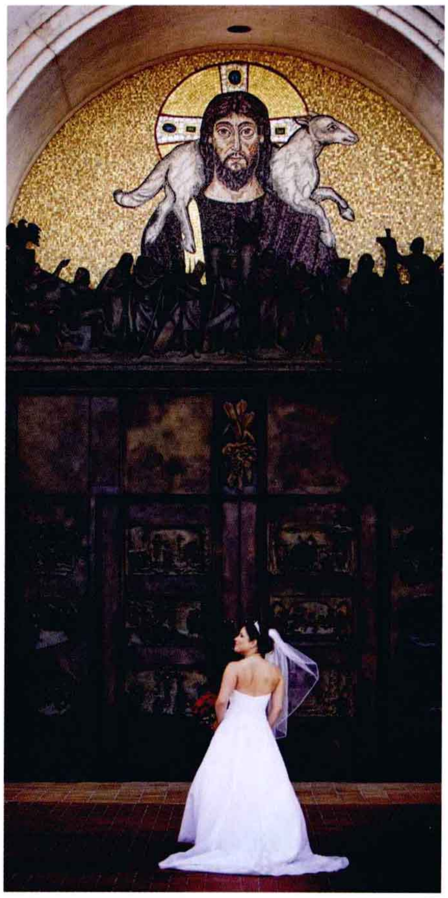
—Kevin Jairaj

图例388（右）
JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例389 RICK和DEBORAH FERRO拍摄

图例390 RICK和DEBORAH FERRO拍摄

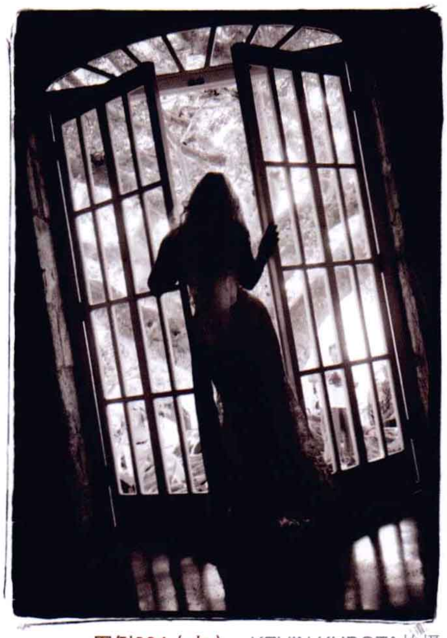
“当我们给新娘拍摄的时候，脑海里记住新娘的性格和新娘致力于塑造的形象是非常重要的。你的目标是给新娘拍摄一个她自己没有见到过的、最美丽的形象，一段封存青春、美丽和爱情的永久记忆。”[24] —*Marcus Bell*



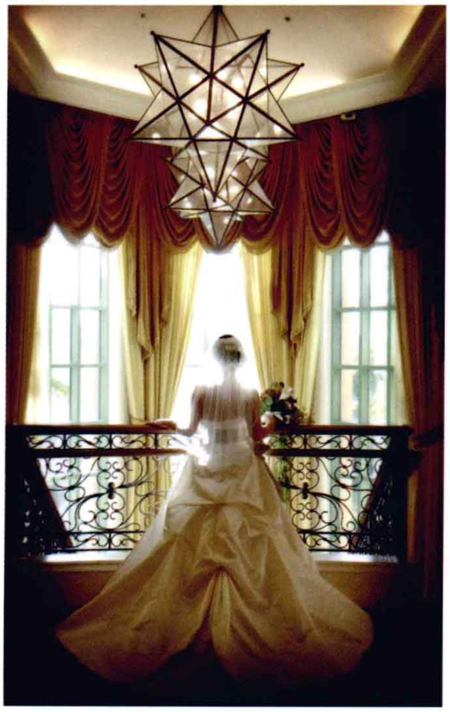
图例391 JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例392（上）
RICK和DEBORAH FERRO拍摄

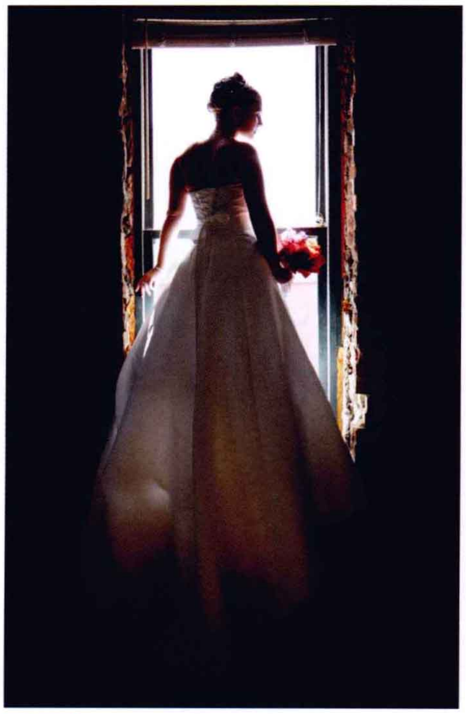
图例393（左） TRACY DORR拍摄



图例394（上） KEVIN KUBOTA拍摄
图例395（右） KEVIN JAIRAJ拍摄



图例396 DAMON TUCCI拍摄



图例397 HUY NGUYEN拍摄

图例398 MARCUS BELL拍摄

“在艺术创作的阶段，除了简单的图像捕捉，我们还可以营造画面外的新娘心境。这样客户在看到这组移情的图片时，会很乐意将其作为纪念品购买下来的。”[25]

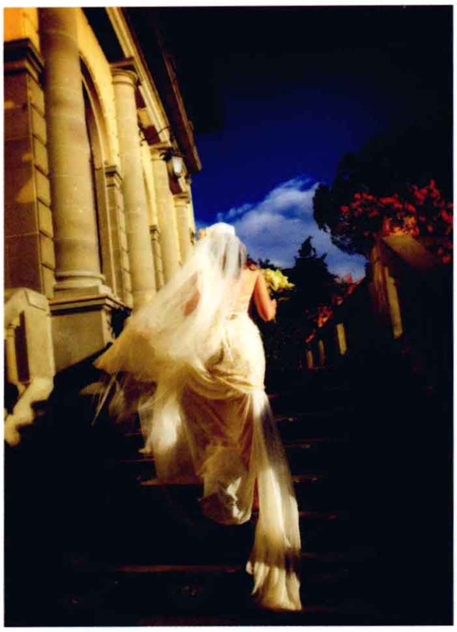
—*Jeffrey 和 Julia Woods*

图例399 KEVIN KUBOTA拍摄

图例400 DAMON TUCCI拍摄

图例401（上） JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例402（左） JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

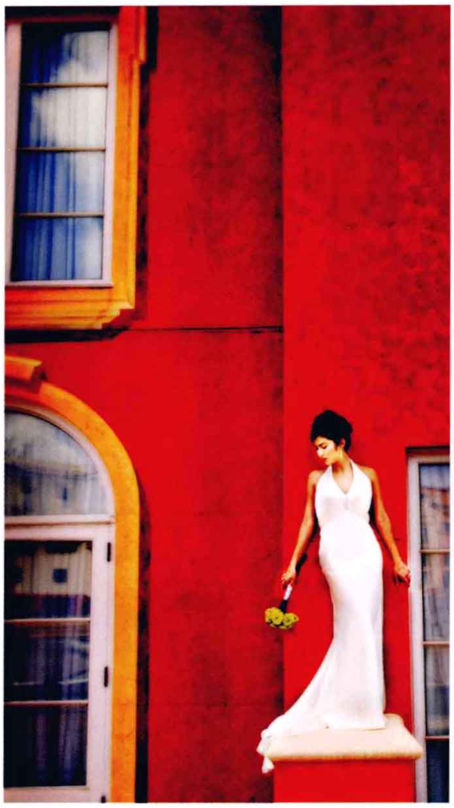


图例403　JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例404　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例405　KEVIN KUBOTA拍摄

图例406　DOUG BOX拍摄



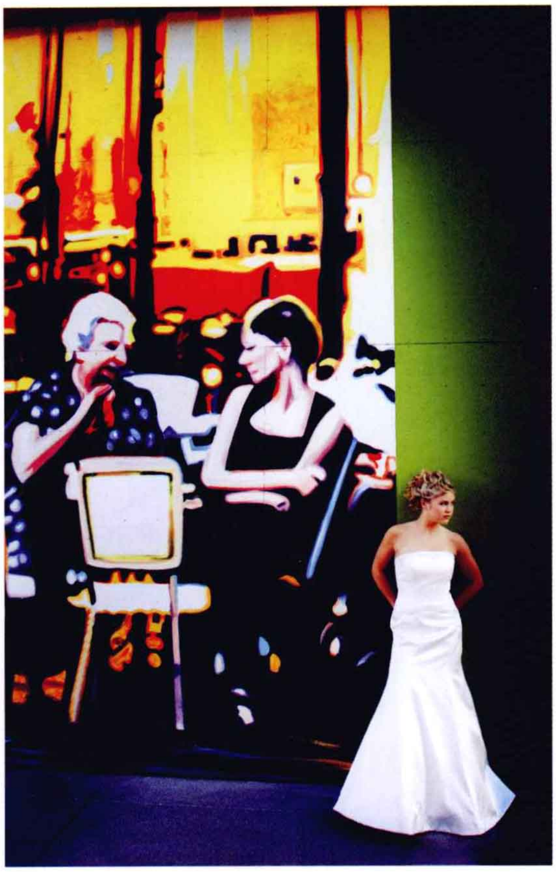
图例407　DAMON TUCCI拍摄

图例408　JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

“好的姿势是成功的一半。当你指导新娘摆姿的时候，无论你是否计划将脚部拍摄进画面，都一定要注意脚部的姿势。我让客户摆站姿时一般让她们将重心放在后脚（远离照相机的那只脚）。这样可以起到降低肩部提升臀部，使身体曲线更流畅的作用，从而塑造出一个动态的、具有吸引力的身体曲线。”[26]　*—Doug Box*

图例409（左） JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例410（下） DAMON TUCCI拍摄



图例411（上） REGETI的摄影作品（翻拍）

图例412（左） DAVE和QUIN CHEUNG拍摄

图例413　DOUG BOX拍摄

图例414　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例415（上）　RICK和DEBORAH FERRO拍摄

图例417（右）　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例416　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例418　MARK CHEN拍摄

图例419　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例420　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例421（上）　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄
图例422（左）　DAMON TUCCI拍摄

图例423 KEVIN JAIRAJ拍摄

图例424 DAVE和QUIN CHEUNG拍摄

图例425 JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例426 DAVE和QUIN CHEUNG拍摄

每个女孩子内心深处都有个“女魔头”，你所要做的就是捕捉这些隐藏的特质：高傲的额头、挑逗的目光、旷野的气魄。

图例427（上） DAVE和QUIN CHEUNG拍摄
图例428（左） KEVIN JAIRAJ拍摄

图例429　KEVIN JAIRAJ拍摄

图例430　DOUG BOX拍摄

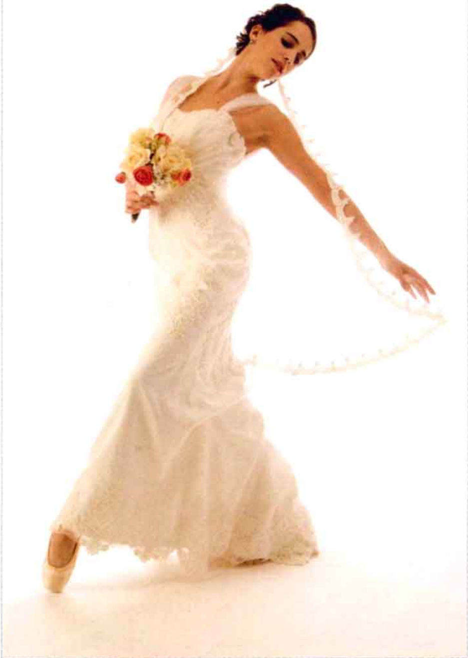
图例431　TRACY DORR拍摄

图例432　KEVIN JAIRAJ拍摄

图例433（上）　KEVIN JAIRAJ拍摄

图例435（下）　KEVIN JAIRAJ拍摄

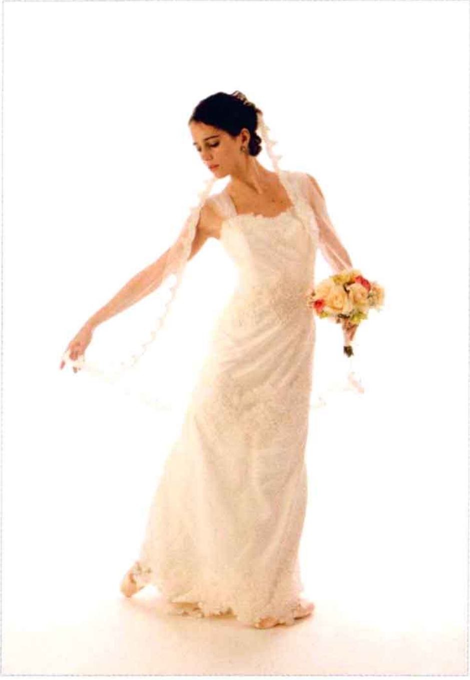
图例434　TRACY DORR拍摄



图例436　MARK CHEN拍摄

图例437　MARK CHEN拍摄

图例438　MARK CHEN拍摄

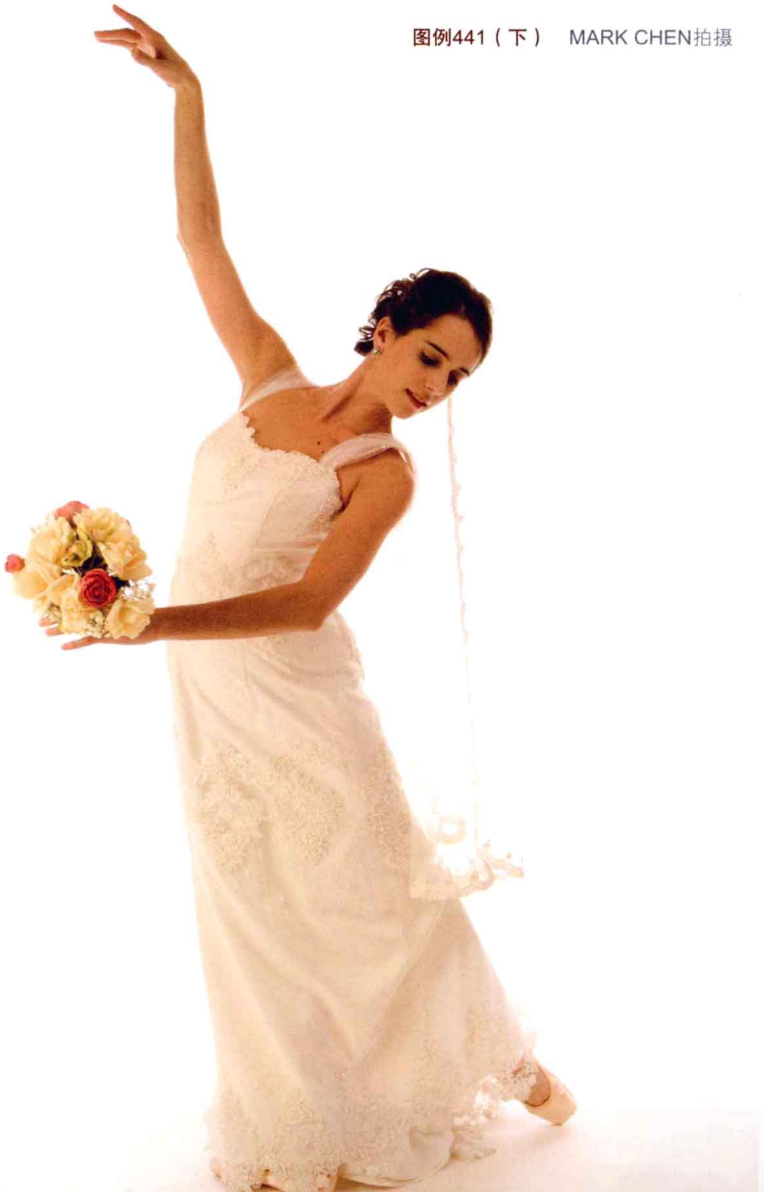


图例439（上）　MARK CHEN拍摄

图例440（下）　MARK CHEN拍摄

“永远不要以表象论价值。选定一个方向就要坚持走下去，直到解决实际的问题。在任何工作和日常生活中，最不幸、最不成功的人往往就是那些不断改变方向的人。世上幸福而又真正成功的人是那些接触新观点而认为‘这个观点有用——我想我能够使这个观点更加有用’的人。”[27]　—*Jeff Smith*

图例441（下）　MARK CHEN拍摄



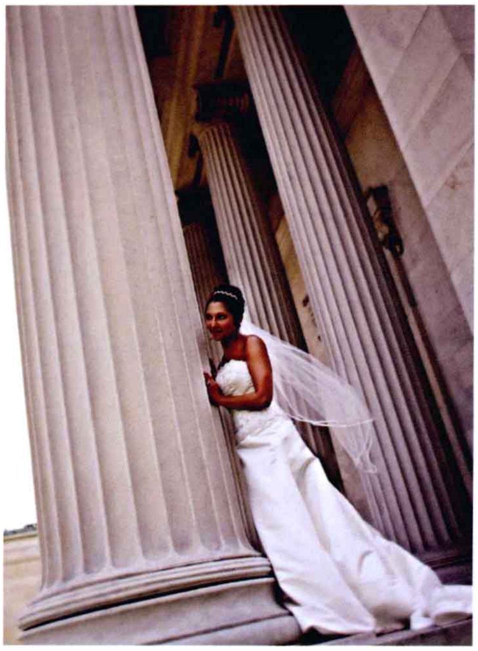
“典礼之前的拍摄充满乐趣，而典礼之后的拍摄则是一项任务。在典礼和招待酒会之间的间隙，人们往往会不停地看表，琢磨着什么时候宴会开始？什么时候离开教堂？如果我能够很好地利用这些琐碎时间，那么她们同我在一起的时间将会感到非常轻松快乐。”[28] —*Dawn Shields*

图例442　DAVE和QUIN CHEUNG拍摄

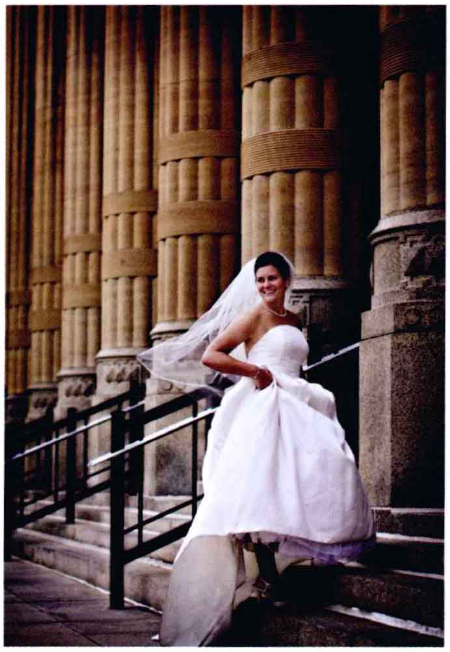
图例443　KEVIN JAIRAJ拍摄

图例444（上）　KEVIN KUBOTA拍摄
图例445（左）　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例446（上） TRACY DORR拍摄
图例447（右） TRACY DORR拍摄



图例448 TRACY DORR拍摄



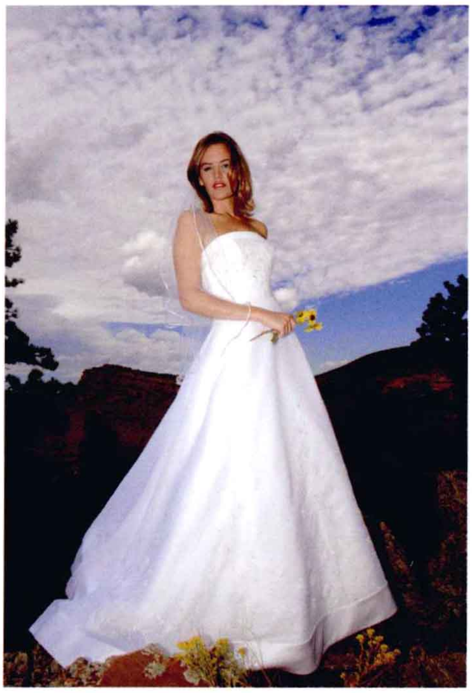
图例449 TRACY DORR拍摄

图例450 TRACY DORR拍摄

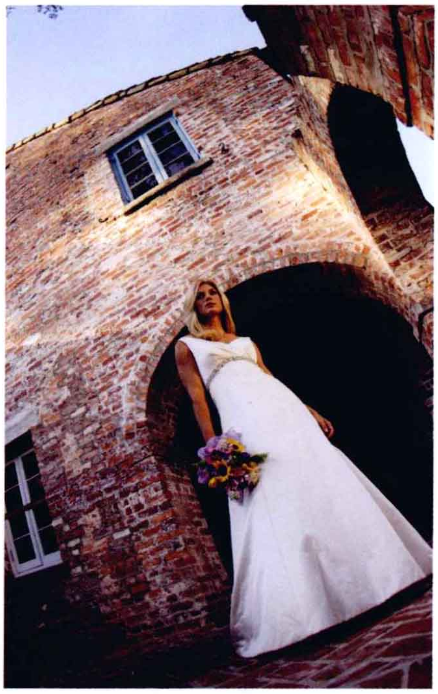
图例451 JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例452 KEVIN KUBOTA拍摄

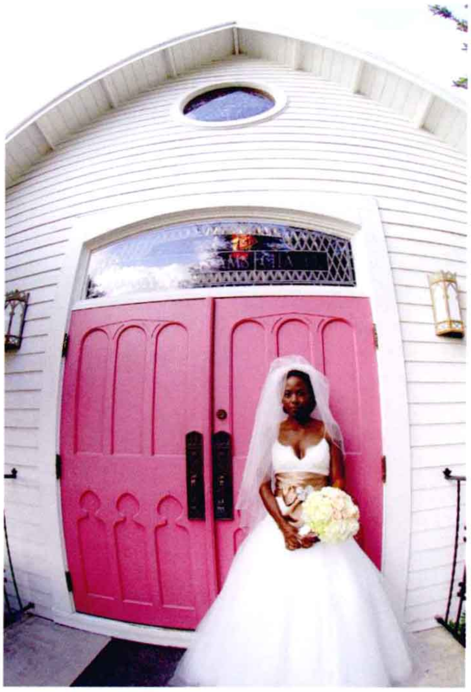
图例453 DAMON TUCCI拍摄



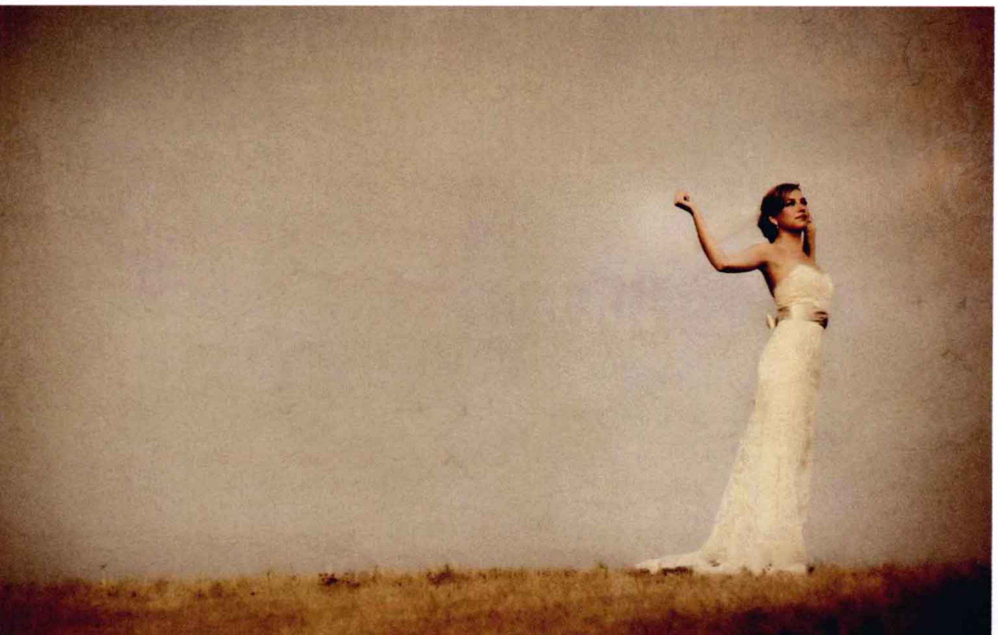
图例454 DAMON TUCCI拍摄



图例455 DAMON TUCCI拍摄



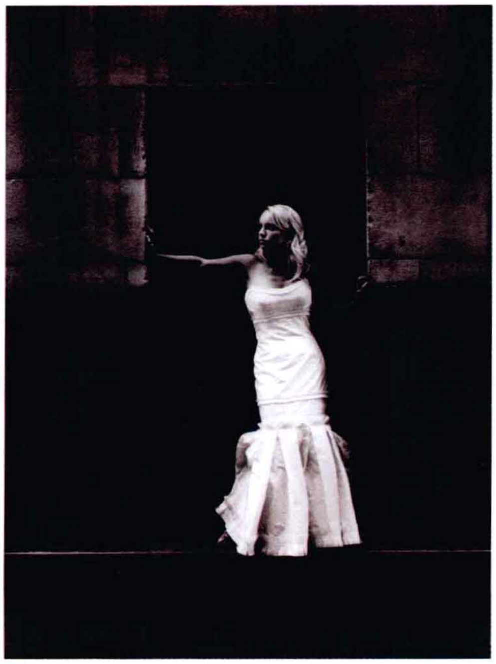
图例456 DAMON TUCCI拍摄



跃动而充满动感的动作能让画面有一种定格的张力，散发出吸引人的永恒魅力。

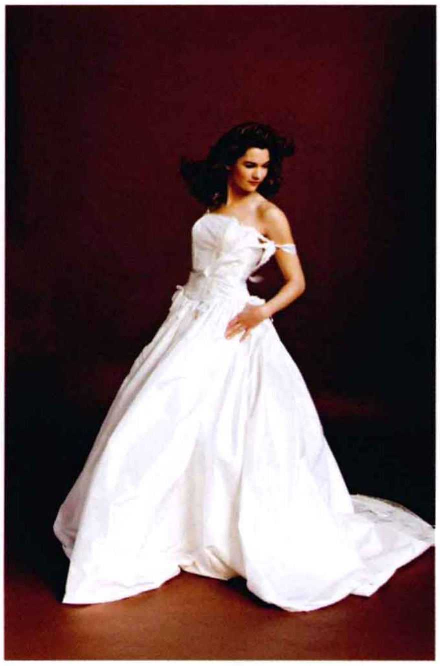
图例457（左） KEVIN JAIRAJ拍摄

图例458（右） DAMON TUCCI拍摄
图例459（下） DAMON TUCCI拍摄

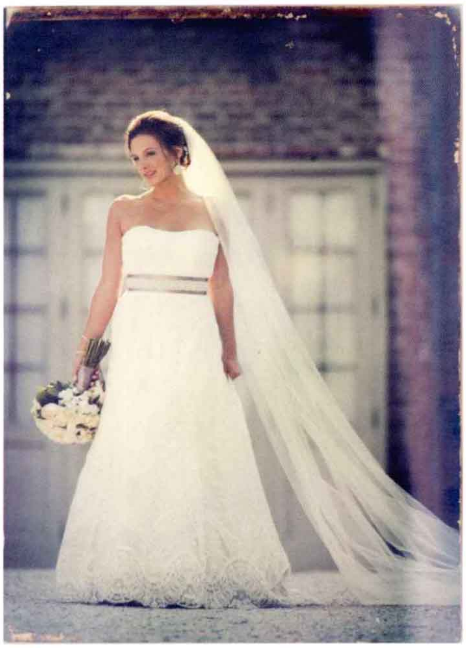


图例460 RICCIS VALLADARES拍摄

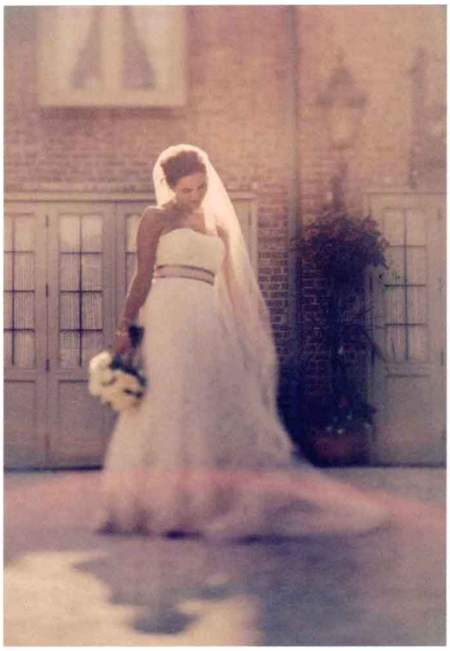
图例461 MARC WEISBERG拍摄



图例462 MARC WEISBERG拍摄



图例463 JEFFREY和JULIA WOODS拍摄



图例464 JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例465 JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例466（上）
JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例467（左） DAMON TUCCI拍摄

图例468（上） KEVIN KUBOTA拍摄
图例469（右） DAVE和QUIN CHEUNG拍摄

图例470 DAWN SHIELDS拍摄

图例471 JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例472 CHERIE STEINBERG COTE拍摄

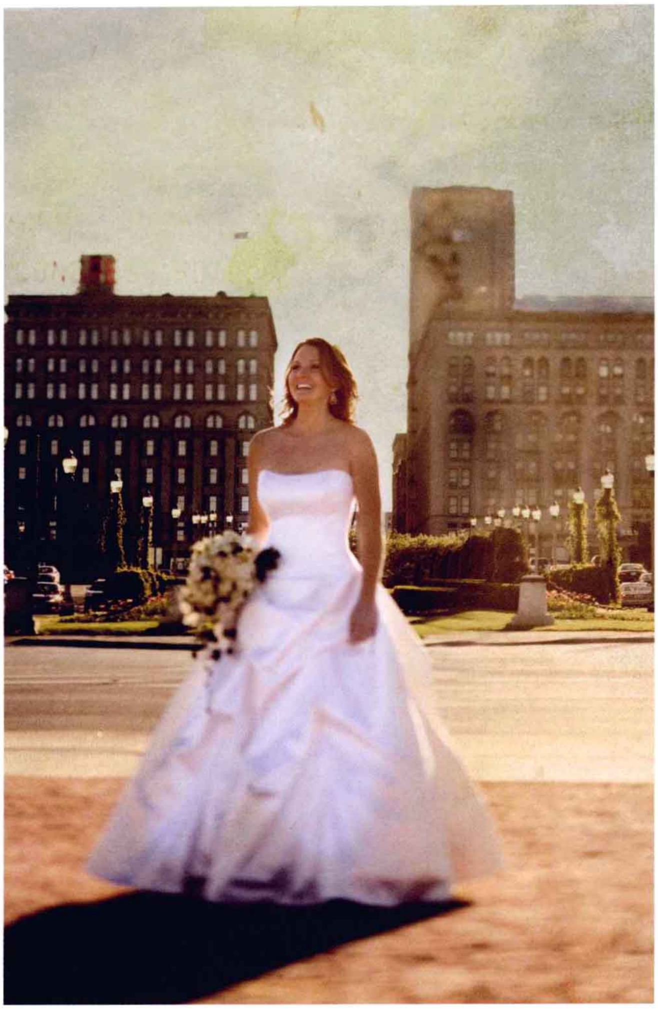
打破常规不代表突破画框，如果有可能给每幅作品都找一个画面中的画框。

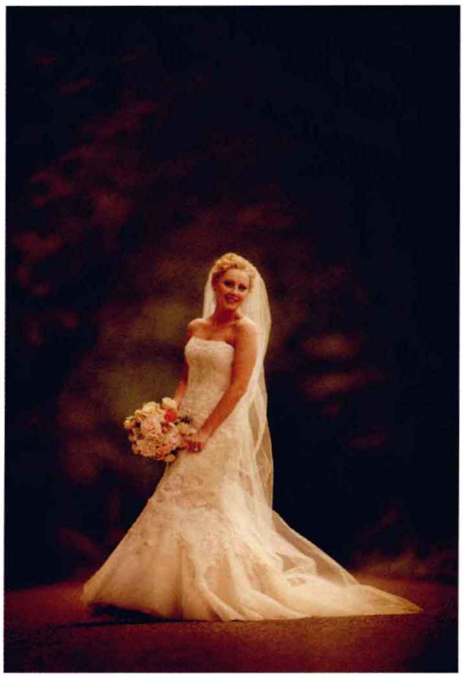
图例473（左）　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄
图例474（下）　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例475（左）
JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例476（右）
JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例477（右） JEFFREY和JULIA WOODS拍摄
图例478（下） JEFFREY和JULIA WOODS拍摄





图例479 JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例480 JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例481 JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例482　KEVIN KUBOTA拍摄

图例483　CHERIE STEINBERG COTE拍摄

图例484　HUY NGUYEN拍摄

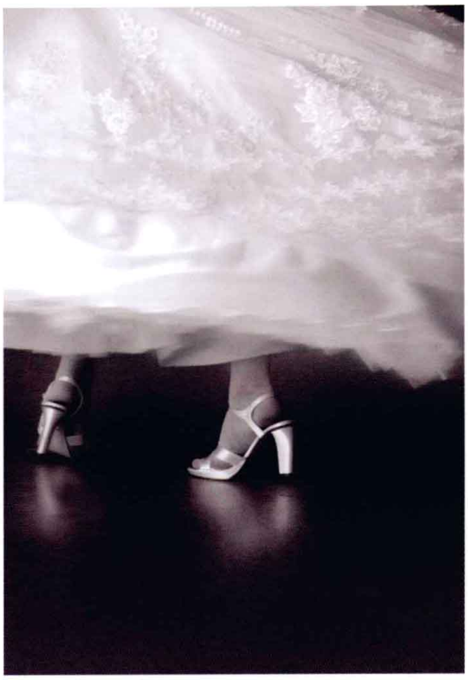
图例485　CHERIE STEINBERG COTE拍摄

图例486　HUY NGUYEN拍摄

图例487　RICK和DEBORAH FERRO拍摄

细节图示

（图例488~506）



图例488　MARK CHEN拍摄

图例489　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例490　DAVE和QUIN CHEUNG拍摄

图例491　JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例492　KEVIN KUBOTA拍摄

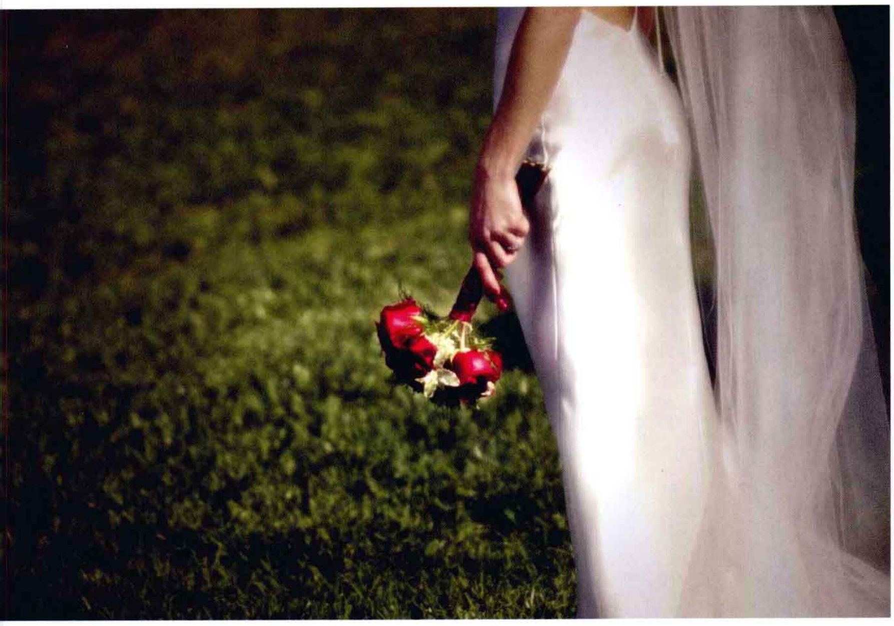
图例493　KEVIN KUBOTA拍摄

图例494　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

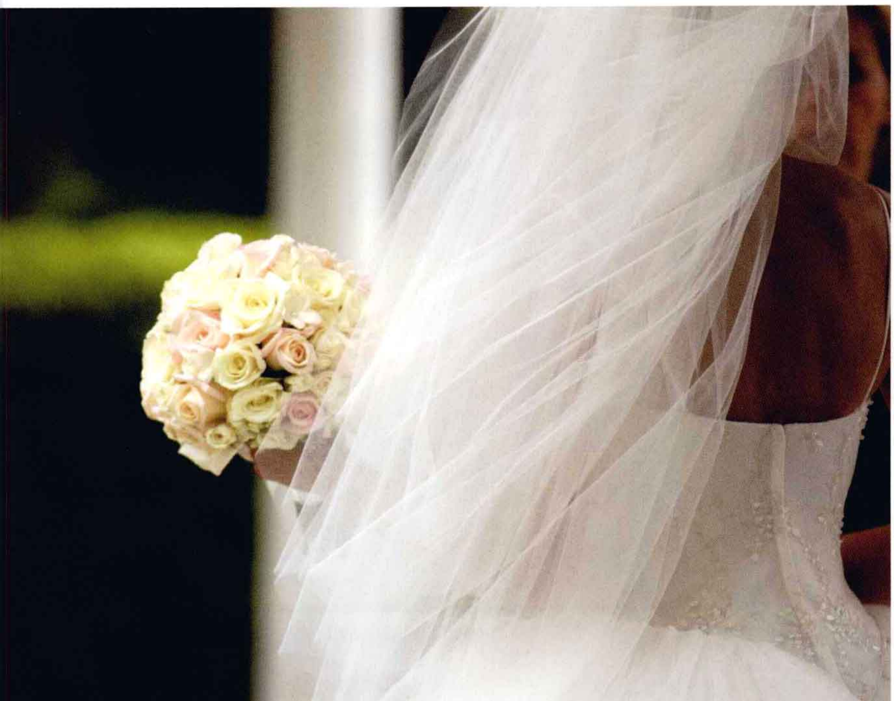
图例495　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

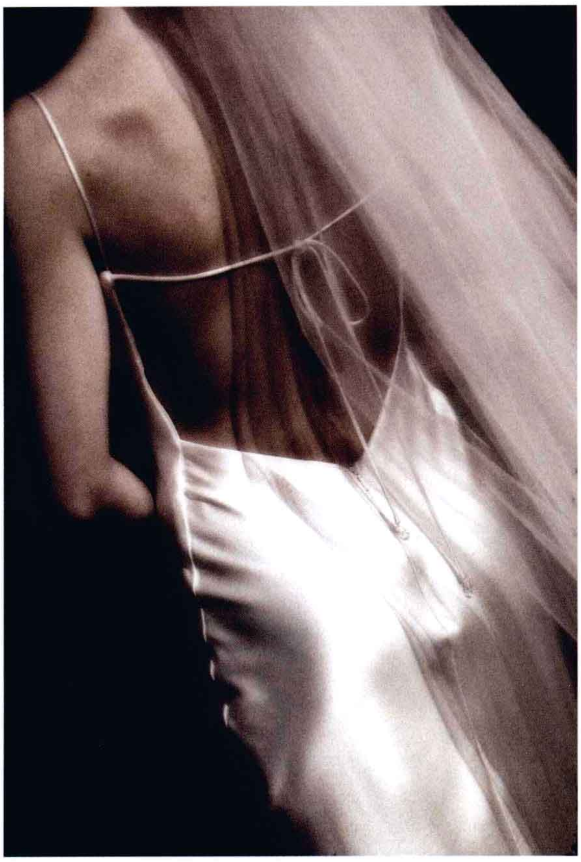
图例496　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例498　DAMON TUCCI拍摄

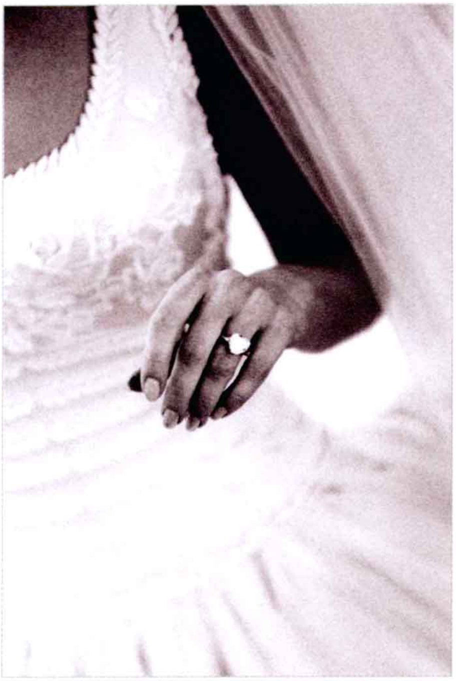


图例497　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄





图例499（上）　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄
图例500（左）　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄



图例501　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例502　JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例503　JEFFREY和JULIA WOODS拍摄

图例504　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

图例505（上）　JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄
图例506（右）　KEVIN KUBOTA拍摄

装饰物只有两种作用，要么为原本空白的画面增添亮色，要么就是打破画面原有的氛围，除此之外没有第三种。

摆姿基础

本章将介绍传统摄影摆姿的基本法则以及书中图例所示的一些摆姿技法。尽管当代摄影师往往刻意去打破一些法则以求创新，但大部分法则仍是摄影中塑造魅力人物造型的基础。

肖像范围

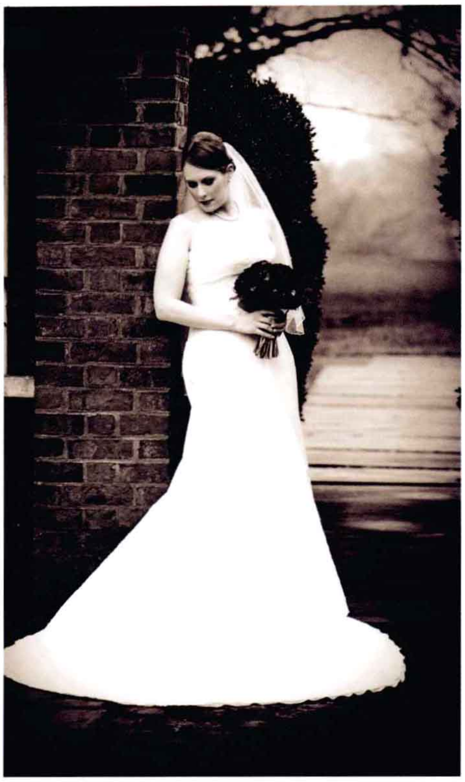
根据人物在画面中呈现的身体部位的不同，可以分为三种基本摆姿。头带肩肖像，或称为头部肖像，用以展现新娘的头部与肩膀。当然如果双手抬高接近脸颊，也应算在上述一类中。半身像中则包括人物的头部、肩部和部分躯干。在女性肖像中，此类照片一般是从胸部以下或者腰部裁切的（半身像有时也可以认为是头部肖像的一种）。四分之三肖像展现新娘头部到大腿中部或者小腿中部的部分。在特殊情况下，仅露出一只脚也是有可能的。全身肖像展现新娘从头到脚（至少是脚踝）的部分。同样在一些特殊情况下，也可能只露出一只脚。

当画框中不包括新娘的全身时，建议避免从关节处裁剪照片（如膝盖或肘部），不然会使新娘看起来像是截了肢，应尽量从关节之间的部位裁剪照片。

头带肩写真 DAMON TUCCI拍摄

腰部以上写真 REGETI摄影作品（翻拍）

四分之三摄影 DOUG BOX拍摄



全身肖像 REGETI摄影作品（翻拍）

面部角度

最适宜的面部角度依赖于新娘风姿、布光和摄像师想要营造的氛围。

在正面像中，新娘的鼻子指向照相机。从这个角度看新娘脸部最宽，因此圆脸的新娘一般不适合这个角度。

在四分之三侧面像中（有时也可以说是三分之二），新娘的面部朝向一侧，从相机中看不到远侧的耳朵。这个角度适用于大多数新娘。在这个摆姿中，注意离相机远的眼睛看上去会显得小一些。另外，请确保头不要转得过于夸张，不然会使鼻尖边缘和面颊的轮廓线重合，要么就会使新娘的鼻子遮挡住远处的眼睛。

在侧面像中，新娘的面部与相机呈90°。在拍摄时，适度调节新娘头部角度，确保新娘远侧的眼睛、眉毛、睫毛呈现出若隐若现的效果。

肩部

新娘的肩部一般要与相机呈一定的角度。正对相机镜头会让双肩看上去比正常的宽，而且拍出的照片会缺少动感。当然如果新娘的身材苗条，可以让她的双肩正对相机，则能营造出自信的感觉。

新娘的双肩和镜头有一定角度
KEVIN JAIRAJ拍摄

头部

倾斜头部 稍微歪一下头能让摆姿看上去更有动感。在拍摄新娘时，头一般是向离镜头近的或高一些的肩膀一侧倾斜，当然也有不少作品不遵循这一规则。最好是让新娘选择她喜欢的倾斜角度。

下巴高度 下巴抬起的高度要适中，如果下巴抬得太高，新娘会看上去显得很傲慢，脖子看起来过长；反之下巴压得太低，新娘会显得过于羞怯，显出双下巴或脖子显得较短。

眼睛 在大部分肖像中，眼睛的表现是最重要的部分。一般来说，眼皮与眼球边缘相接时，眼睛看上去最好看。让新娘的脸和镜头呈一定角度，眼睛看向镜头，露出更多的眼白，能让她的眼睛看上去更大。

手臂

新娘的手臂要和腰部有一定的间隙。这样能够显得新娘上身纤细。同时随

之产生的三角形构图，能让观众的注意力回到她的脸部。另外，弯曲的手臂也能为构图营造吸引人的斜线——善加利用这些线条，也能引导观者将视线放在新娘的脸上。

双手

让双手和镜头呈一定的角度能够避免双手看上去失真或变形。拍摄手的侧面轮廓比单拍手背或手掌更有吸引力，因为正面拍摄会让手看上去比正常的大（原理同面部拍摄）。此外，双手在画面中最好有一定距离，这样能让摆姿看上去更生动。

手腕 抬起手让手腕微微弯曲（不要让手下垂），能呈现出吸引人的曲线，这种摆姿在拍摄新娘时很受欢迎。

手指 手指要略微分开，这样才能看清它们的形态和轮廓。

支撑物 最容易的摆姿方法就是不让手闲着——要么握着、要么撑着。当拍摄新娘捧着花束时，不要让她抱得太紧，可以把手藏在花束后面。当拍摄新娘的戒指时，让她将手放在一些支撑物上，如她的膝盖、椅子靠背上等。

胸部

让身体和镜头呈一定的角度能强调胸部的轮廓，依靠灯光能够增强乳沟处的胸部轮廓阴影。正面拍摄则会让胸部显得太平没有吸引力。好的摆姿，能做到提胸垂肩，这对于塑造惹人喜爱的造型尤为重要。

拉开手臂和身体之间的距离能达到显瘦的效果
KEVIN JAIRAJ拍摄

手可以优雅地放在新娘的膝盖上
JEFF和KATHLEEN HAWKINS拍摄

腰腹部

让手臂和身体有一定距离，能让腰显得细。在坐姿中，挺直腰背（让背部向内拱）能让腹部显得平坦。尽量选择站姿而不是坐姿。

腿部

尽管新娘穿着着地的礼服，腿部的摆姿仍然很重要，因为它决定了整个身体的姿势。让新娘把身体的重心放在远离镜头的腿上，身子稍稍靠后能看上去更迷人。千万不能把重心均匀地放在两条腿上。让新娘靠近镜头的腿稍微弯曲能在礼服的底部形成漂亮的线条。

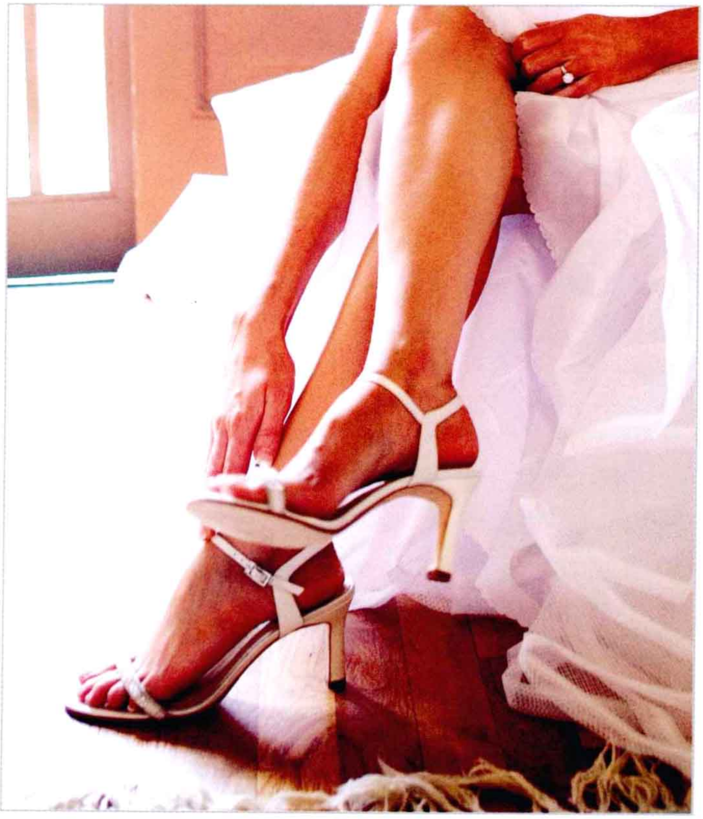
臀部

在一些礼服中，这个部位被自然地隐藏了。但如果新娘选择的是修身的礼服，那么让她的臀部和镜头呈一定的角度，并远离主光源。在坐姿中，让新娘将重心移到臀部的一侧，就能达到让臀部偏离镜头的效果。

脚部

新娘通常对她们的鞋子自信满满，但如果让脚尖对准镜头则会让脚看上去扭曲变形。让脚和镜头呈一定角度——如果能让它们指向不同的角度那就最好不过了。一个黄金法则就是至少让一只脚侧转到能露出脚后跟。

给人印象深刻的脚部摆姿细节



DAWN SHIELDS拍摄

KEVIN JAIRAJ拍摄

附录　摄影师简介

Marcus Bell（www.studioimpressions.com.au）

Marcus Bell 是精品摄影工作室 Studio Impressions 的老板和首席摄影师。他曾经在国际上获得了数以百计的奖项，包括 2006 年度澳大利亚婚纱摄影大奖。另外，他还为很多摄影杂志撰写文章并接受采访，并且给来自世界各地的摄影师讲课。他是经典图书《婚礼摄影大师指南》的作者（*Master' s Guide to Wedding Photography*）。

Doug Box（www.texasphotographicworkshops.com）

Doug Box 不仅是一名优秀的摄影师，更是积极参加国际论坛的娱乐代言人。他还任教于美国哈苏大学的国际婚纱摄影学院。他是德克萨斯摄影工作室（Texas photographic workshops）的创建人——一个学期为一年的摄影教育机构。他曾出版过多部著作，其中有《解密职业婚纱摄影》、《解密自然光肖像写真》、《人像摄影摆姿指南》等（*Professional Secrets of Wedding Photography, Professional Secrets of Nature Light Portrait Photography, and Box' s Doug Guide to Posing for Portrait Photographers*）。

Mark Chen（www.markchenphotography.com）

Mark Chen 是职业摄影师，Adobe 认证的 Photoshop 专家和讲师，Photoshop 培训师，还是德克萨斯州休斯顿 Mark Chen 摄影棚的老板。他在休斯顿浸会大学（Baptist University）和休斯顿社区学院（Houston Community College）教授 Photoshop 课程。Mark 同时还是《Photoshop 创意婚纱专辑设计技法》一书的作者（*Creative Wedding Album Design Techniques with Adobe Photoshop*）。

Dave和Quin Cheung（www.dqstudios.com）

Dave 和 Quin Cheung 是 DQ 工作室的视觉艺术家。他们极具内涵的表达方式与时尚先锋的眼界，为他们赚足了客户的青睐与热捧，更赢得无数国际图片和专辑大奖。Dave 和 Quin 又是受人尊敬的婚纱摄影教育工作者，给来自世界各地的摄影师教授婚纱摄影方法和营销模式。作为 Quikeys 工作流程系统的联合开发者，Dave 和 Quin 不断创新拍摄技巧及工作流程解决方案。

Tracy Dorr（www.tracydorrphotography.com）

Tracy Dorr 拥有美国纽约州立大学英语和摄影双学士学位，从 2003 年开始她就在婚纱摄影方面显示出了纯熟的技巧，并开办了 Tracy Dorr 摄影工作室。在 2009 年，她获得国际婚纱和写真摄影师协会（Wedding and Portrait Photographers International）的两项大奖。

Rick Ferro和Deborah Lynn Ferro（www.rickferro.com）

Rich Ferro 和 Deborah Lynn Ferro 联合开设了“签名”工作室（Signature Stuclio），一个提供家庭、学生、儿童以及婚礼全方位摄影服务的工作室。他们的摄影作品获得了众多声誉，此外，Rich Ferro 和 Deborah Lynn Ferro 还是著名的摄影导师，他们到各个地方开设讲习班。《灯光、摆姿以及市场的创造性技术》、《Adobe Photoshop 和 Corel Painter 的技艺》（*Creative techniques for lighting, posing and Marketing，Artistic Techniques with Adobe Photoshop and Corel Painter*）也是二人的著作。

Jeff 和 Kathleen Hawkins（www.jeffhawkins.com）

在过去的二十多年里，Jeff 和 Kathleen Hawkins 已经在弗罗里达州的奥兰多市开办了国际知名的婚纱和写真摄影工作室。他们都热心于摄影巡讲，在摄影界和网络社区有很重要的影响力。Jeff 拥有摄影学硕士学位，获得职业摄影师的证书（CCP）以及获得摄影技术职称。Kathleen 同样是一位著名的摄影师，她和客户建立了深厚的友谊。Jeff 和 Kathleen 一起出版了九本摄影书籍，其中包括《数字婚纱摄影专业技术》（*Professional Techniques for Digital Wedding Photography*）。

Kevin Jairaj（www.kjimages.com ）

Kevin Jairaj 是一名屡获国际殊荣的时尚婚纱摄影师。他为新娘塑造多彩的造型和极富戏剧化的风格为他赢得了世界范围的认可。他的作品更是被刊登在全球无数书籍和杂志上。

Kevin Kubota（www.kubotaimagetools.com ）

他和妻子 Clare Kubota 共同创建了 Kubota 图片社。2007 年，美国摄影杂志（*American Photo*）提名他为全球十大最佳婚纱摄影师。Kevin 是 www.KubotaImageTools.com 的创建者——一家屡获殊荣的公司，发行培训 DVD、相册制作软件和 Photoshop 的动作设置，同时他也是主流摄影论坛中受欢迎的发言人。他是《数码摄影训练营》（*Digital Photography Boot Camp from Amhers Media*）的作者，该书基于他最受欢迎的系列讲座。

Huy Nguyen （www.fwworkshop.com）

Huy Nguyen 的创新眼光和摄影中的艺术感来自于常年在芝加哥论坛报（1993-1994）、弗吉尼亚飞行员报（1995-1998）以及达拉斯晨报（1998-2004）等报社工作的经验。现在他致力于用创新的摆姿和新鲜的观点来影响整个婚纱摄影界。他创建了基础摄影工作室（www.fwworkshop.com）和工作室论坛（www.fwforum.com），并在 Ying Yang 工作室授课（www.yinyangworkshop.com）。2005 年，Huy 入选年度婚纱摄影联盟摄影师（Wedding Photojournalists Association）。

Srinu和Amy Regeti（www.regetisphotography.com）

Regeti 一家通过用摄影作品讲故事而获得国际声誉。Regeti 夫妇在摄影界以富有激情的演讲而出名。他们的作品曾发表在 *Grace Ormonde*、*Engaged!*、*Virginia Bride* 及 *ABC’s Nightline* 等杂志上。

Dawn Shields（www.dawnshields.com）

Dawn Shields 是一位屡获殊荣的职业摄影师。她的工作室曾接受 *Rangefinder* 和 *PDN* 等名牌杂志的专访，她还发行了杂志《地中海新娘》（*Metroplitan Bride*）并举办了地中海新娘婚纱展，她同时也是一名受欢迎的教育工作者，是 2010 年 WPPI 会议的主要发言人。她为自己能在《婚礼风格》（*Wedding Style*）杂志格雷斯奥蒙德白金名单（Grace Ormonde's Wedding Stylie platinum list）中占有一席而感到自豪。

Jeff Smith （www.jeffsmithphoto.com）

Jeff Smith 是一位获得过各种摄影大奖的摄影师，曾出版《准确布光》（*corrective lighting*）、《摆姿》（*Posing*）、《数码摄影师修饰指南》（*Retouching for Digital Photographers*）、《Jeff Smith 室外布光》（*Jeff Smith's Lighting for Outdoor*）、《外景人像摄影》（*Location Portrait Photographers*）以及《高级合同》（*senior contracts*）等著作。

Cherie Steinberg Cote （www.chriefoto.com）

Cherie Steinberg Cote 的摄影师职业生涯开始于她在多伦多太阳报当记者的经历，在那里她是第一位女性自由摄影记者。最近她住在美国洛杉矶，其作品发表在《格雷斯奥蒙德》杂志（*Grace Ormonde*）、《洛杉矶杂志》（*Los Angeles Magazine*）和《城市和国家》（*Town & Country*）她也是华盖图库（Getty Image）的签约摄影师。她出席过由全国各地摄影师组织的摄影论坛。

Damon Tucci（www.damontucci.com）

Damon Tucci 在开设自己工作室前，已获得电影制作方面的学位，并为迪士尼摄影服务机构工作，一年内至少可以拍摄 250 场婚礼。现在他已经是拍摄了近 4000 场婚礼的资深婚礼摄影师，并不断尝试创新的拍摄方法。他在很多新娘与摄影杂志上发表过作品，Damon 开创过很多摄影技术，并愿意把自己在摄影技术方面的独到见解同其他同行分享。《婚纱摄影入门》（*Step-by-Step Wedding Photography*）是他丰富经验的一次总结与分享。

Raccis Valladares（www.riccisvalladares.com）

Raccis Valladares 是一位知名的艺术家和婚纱摄影师，他定期在顶级的行业和婚纱摄影刊物上发表作品，比如《测距仪》（*Rangefinder*）、《婚礼内部》（*Inside Weddings*）、《玛萨斯特婚纱摄影》（*Marthastewart Weddings*）以及《节点》（*The Knot*），甚至在电视节目上，如在 WE’s Platinum Weddings。

Marc Weisberg（www.mwphoto.net）

Marc Weisberg 毕业于美国加州大学厄文分校，获得艺术摄影学位，并在纽约视觉艺术学校进修。他的工作室除了经营婚纱、写真和商业摄影外，还定期为报刊和时尚圈人士提供摄影服务。Marc 的摄影作品多次获得国际大奖，他本人也是各大牌杂志争先采访的对象，如《里维埃拉》（*Riviera*）、《洛杉矶机密》（*Los Angeles Confidential*）、《节点》（*The Knot*）、《仪式》（*Ceremony*）以及《测距仪》（*Rangefinder*）。

Jeff和Julia Woods（www.portraitlife.com）

Jeff 和 Julia Woods 是屡获殊荣的婚纱和写真摄影团队。他们的婚纱和写真工作室以个性化的品味和定制化服务著称。他们拍摄的高雅写真曾被收录在《测距仪》（*Rangefinder*）杂志和众多摄影书籍中。他们曾获得 2002 年和 2003 年 WPPI 最佳婚纱摄影奖、八项富士大师奖（Fuji Masterpiece Awards）、六项柯达摄影奖（Kodak Gallery Gallery Awards）以及两项柯达摄影精英奖（Kodak Gallery Elite Awards）。

参考书目

1. Bell, Marcus. *Master's Guide to Wedding Photography: Capturing Unforgettable Moments and Lasting Impressions* （Amherst Media,2007）；第14页
2. Ferro, Rick. *Wedding Photography: Creative Techniques for Lighting, Posing, and Marketing*, *Third Edition*（Amherst Media, 2005）；第48页
3. Perkins, Michelle. “A Date for Three with Riccis Valladares” （*Rangefinder*; 2008年4月）
4. Jeff Smith. *Posing for portrait Photography: A Head-to-Toe Guide* （Amherst Media, 2004）； 第41页
5. Bell, Marcus. *Master' s Guide to Wedding Photography: Capturing Unforgettable Moments and Lasting Impressions* （Amherst Media, 2007）；第78页
6. Perkins, Michelle. “A Date for Three with Riccis Valladares” （*Rangefinder*; 2008年4月）
7. Box, Doug. *Dong Box' s Guide to Posing for Portrait Photographers* （Amherst Media, 2009）；第24页
8. Dorr, Tracy. *Advanced Wedding Photojournalism: Techniques for Professional Digital Photographers* （Amherst Media, 2010）；第27页
9. Perkins, Michelle. *Professional Portrait Posing: Techniques and Images from Master Photographers* （Amherst Media, 2007）；第10页
10. Ferro, Rick. *Wedding Photography: Creative Techniques for Lighting, Posing, and Marketing, Third Edition* （Amherst Media, 2005）；第46页
11. Perkins, Michelle. “Dawn Shields: Love in the Heartland” （*Rangefinder*; 2009年2月）
12. Perkins, Michelle. *Professional Portrait Posing: Techniques and Images from Master Photographers* （Amherst Media, 2007）；第111页
13. Ferro, Rick. *Wedding Photography: Creative Techniques for Lighting, Posing, and Marketing, Third Edition* （Amherst Media, 2005）；第64页
14. Tucci, Damon. *Step-by-Step Wedding Photography: Techniques for Professional Photographers* （Amherst Media, 2009）；第98页
15. Kubota, Kevin. *Digital Photography Boot Camp: A Step-by-Step Guide for Professional Wedding and Portrait Photographer, Second Education* （Amherst Media, 2009）；第11页
16. Hawkins, Kathleen. *The Kathleen Hawkins Guide to Sales and Marketing for Professional Photographers* （Amherst Media, 2008）；第62页
17. Ferro, Rick. *Wedding Photography: Creative Techniques for Lighting, Posing, and Marketing, Third Edition* （Amherst Media, 2005）；第46页
18. Perkins, Michelle. “Huy Nguyen: Defying the Norm” （*Rangefinder*; 2007年3月）
19. Tucci, Damon. *Step-by-Step Wedding Photography: Techniques for Professional Photographers* （Amherst Media, 2009）；第32~33页
20. Ferro, Rick. *Wedding Photography: Creative Techniques for Lighting, Posing, and Marketing, Third Edition* （Amherst Media, 2005）; 第46页
21. Perkins, Michelle. “A Date for Three with Riccis Valladares” （*Rangefinder*; 2008年4月）
22. Chen, Mark. *Creative Wedding Album Design with Adobe® Photoshop* （Amherst Media, 2010）; 第20页
23. Mues, Patricia. “Kevin Jairaj: Texas Tradition” （*Rangefinder*; 2008年4月）
24. Bell, Marcus. *Master' s Guide to Wedding Photography: Capturing Unforgettable Moments and Lasting Impressions* （Amherst Media, 2007）；第53页
25. Perkins, Michelle. *Professional Portrait Lighting: Techniques and Images from Master Photographers* （Amherst Media, 2006）；第65页
26. Box, *Doug. Dong Box' s Guide to Posing for Portrait Photographers* （Amherst Media, 2009）; 第8页
27. Jeff Smith. *Corrective Lighting, Posing, and Retouching for Digital Portrait Photographers ,second education* （Amherst Media, 2005）；第38页
28. Perkins, Michelle. “Dawn Shields: Love in the Heartland” （*Rangefinder*; 2009年2月）

［Ｇｅｎｅｒａｌ Ｉｎｆｏｒｍａｔｉｏｎ］
书名＝婚纱摄影美姿精选ＰＯＳＥ５００
作者＝（美）米歇尔·珀金斯著
页数＝１２０
ＳＳ号＝１２７７２６０８
出版日期＝２０１１．０４